

قیمت فی شمارہ  
20 روپے

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں اور روحانی مسائل کا حل۔

# ناممکن روحانی مشکلات لا علاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

35  
ماہنامہ  
عبقری  
لاہور

مئی 2009ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1430 ہجری

بازوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

- اندرون لاہور کے جنات
- گرمیوں میں شادابی اور تندرستی
- جوتے سے بیماری بھی اور صحت بھی
- حسین چہرے کا حسین راز
- اولاد کی نیک نامی اور موثر دُعا
- رزق اور عمر میں برکت کے خواہشمند
- انار سے سو بیمار تندرست
- بہو سسرال کا دل جیت گئی
- کالا جادو کالے جنات کا سچا توڑ
- خانم بازار کی موتی طوائف
- سنگین بیماریوں میں غذائی بد اعمالیاں
- پینتیس سال کے گناہوں کے بعد



عَبَقَرِي جَسَانِ رَبِّ فَبَايَ الْآءِ رَبِّكَمَا تَكْذِبُنِ ۝۱۱۱ القرآن

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہؒ، جویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

شاگرد حضرت مولانا محمد عبداللہ مفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (مہلت)

شمارہ نمبر 11 جلد نمبر 3 مئی 2009ء بمطابق جمادی الاولیٰ 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

لاہور

مئی

2009ء

ماہنامہ عبقری

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، چغل الہی شمس، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے

بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

گھبرائیے پہلے اسے پڑھیے: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجرا کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -240/ روپے ہے۔ اور ہر سالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ تم ہو چکا ہے تو ابھی -240/ روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداریوں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ ٹھکڑا کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گزارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ جاتا ہے اور بار بار ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ پیشکش ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک شال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کوشش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
(20) طبی مشورے	(2) چغل خوری کی تباہی، حال دل	(22) رزق اور عمر میں برکت کے خواہشمند	(3) درس ہدایت
(23) قارئین کے سوال، قارئین کے جواب	(4) گریس میں شادابی اور تندرستی	(24) انگلینڈ سے علاج کی شفا یابی	(5) خانم بازار کی موتی طوائف
(25) بہن کی فریاد بھائیوں کے نام	(6) جمادی الاولیٰ کی برکات اور عبادات	(26) روحانی بیماریوں کا روحانی علاج	(7) جوتے سے بیماری بھی اور صحت بھی
(28) اندرون لاہور کے جنات	(8) نبوی ﷺ خدا کی نبی شفا میں	(29) قرآن پاک کی ہر قدم پر رہنمائی	(9) کامیاب پرسکون زندگی کا نیا رخ
(30) مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال	(10) حسین چرے کا حسین راز	(31) آپ کا خواب اور تعبیر	(11) بچے کیلئے ماں کا پہلا تھنہ
(32) مصیبت زدوں کا روحانی سہارا	(12) خواتین پوچھتی ہیں؟	(33) ورزش کے فائدے اور نقصان	(13) سنگین بیماریوں میں غذائی بد اعمالیاں
(34) قارئین کی خصوصی تحریریں	(14) کالا جادو کا لے جنات کا سچا توڑ	(36) بیٹی، بیٹے اور والدین کیلئے	(15) انار سے سو پتھر تندرست
(37) بہو سسرال کا دل جیت گئی	(16) پینتیس سال کے گناہوں کے بعد	(38) بقایا جات	(17) اولاد کی نیک نامی اور موثر دعا
(39) لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور تاثیر دہانیں	(18) والدین کی نافرمانی اور کینسر		(19) نفسیاتی گھبراہٹیں اور آزمودہ طبی علاج

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

## ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری 2009 سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آسکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چوگی، قریب چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384 Website: www.ubqari.org E-mail: ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے اظہارِ سزا ستمبر 97ء کو 9 مئی 97ء سے چھوڑ کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

## چغل خوری کی تباہی

چنل خوری کے مفاسد بیان کرتے ہوئے امام غزالی نے یہ واقعہ نقل کیا ہے کہ ایک شخص بازار میں غلام خریدنے گیا۔ ایک غلام اسے پسند آیا گیا بیچنے والے نے کہا کہ اس غلام میں کوئی عیب نہیں ہے، بس یہ ہے کہ اس میں چنلی کی عادت ہے۔ خریدار راضی ہو گیا اور غلام خرید کر گھر لے آیا۔ ابھی کچھ ہی دن ہوئے تھے کہ غلام کی چنل خوری کی عادت نے یہ مچل نکلیا کہ اس نے اس شخص کی بیوی سے تہائی میں جا کر کہا کہ تمہارا عہر تجھیں پسند نہیں کرتا اور اب اس کا ارادہ باندی رکھنے کا ہے لہذا رات کو جب وہ سوئے آئے تو استرے سے اس کے ہاتھ بال کاٹ کر مجھے دے دو تاکہ میں اس پر عمل کر کر اتم دونوں میں دوبارہ محبت کا انتظام کر سکوں۔ بیوی اس پر تیار ہو گئی اور اس نے استرے کا انتظام کر دیا۔ ادھر غلام نے اپنے آقا سے جا کر یوں بات بنائی کہ تمہاری بیوی نے کسی غیر مرد سے تعلقات قائم کر لئے ہیں اور اب وہ تمہیں راستہ سے ہٹا دینا چاہتی ہے۔ اس لئے ہوشیار رہنا..... رات کو جب وہ بیوی کے پاس گیا تو دیکھا کہ بیوی استرا لاری ہے۔ وہ بھیگ گیا کہ غلام نے جو خبر دی تھی وہ سچی تھی۔ اس لئے قبل اس کے کہ بیوی کچھ کہتی اس نے اسی استرے سے بیوی کا کام تمام کر دیا۔ جب بیوی کے گھر والوں کو اس واقعے کا علم ہوا تو انہوں نے آکر شوہر کو قتل کر دیا۔ اس طرح اچھے خاصے خاندانوں میں خوریزی کی نوبت آگئی۔ (احیاء العلوم 3/90)

الغرض چغلی ایسی بری بیماری ہے جس سے معاشرہ فساد کی آماجگاہ بن جاتا ہے، اسی لئے حضرت حدیث بیان کرتے ہیں کہ میں نے خود رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ: "لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ نَسَامٌ" (رواہ مسلم، مشکوٰۃ، ص ۴۱۱) ترجمہ: "چغلی غور آدمی جنت میں داخل نہیں ہوگا۔"

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

حالی دل

ایڈیٹر کے قلم سے

آپ عمارت بنائیں تو کوشش ہوتی ہے کہ اینٹیں پکی اور ایک نمبر ہوں ہلکی اور پکی اینٹ عمارت کو ختم کر کے سکون کی بجائے تکلیف کا ذریعہ بنتی ہے۔ بالکل اسی طرح جو لوگ اپنی نسلوں کی اینٹوں کو رزق حرام سے کپا کرتے ہیں تو وہ اولاد جو سکون کا ذریعہ بنتی ہے وہی بے سکونی اور بے قراری کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ بندہ کے پاس بلڈنگ ڈیپارٹمنٹ کے ایک ریٹائرڈ انسپکٹر ایک سنجیدہ اور پیچیدہ مسئلے کے لئے تشریف لائے۔ اپنے جوان بیٹے کے لئے بے حد پریشان تھے۔ رمضان المبارک کے ایام میں بیٹے نے جینا حرام کیا ہوا تھا۔ ہر برکام، ہر بری حرکت اور بد معاشی کا نظام اس کے ارد گرد تھا۔ ان کو شک تھا کہ ہم پر کسی نے جادو کر دیا ہے۔ کئی عالموں کے پاس گئے انہوں نے بھاری رقمیں لیں، مگر بے دیئے، کئی حیلے کئے لیکن بیٹے کا جادو نہیں ٹوٹا۔ کسی کے بتانے پر بندہ کے پاس آئے چنانچہ بندہ نے اپنی ترتیب کے مطابق چیک کرنے کے بعد جو انکشاف کیا وہ بظاہر انوکھا اور عجیب و غریب لیکن حقیقت تھا۔ بندہ نے عرض کیا کہ آپ پر گھر پر، بیٹے پر نہ کسی نے جادو کیا ہے اور نہ جادو کے کوئی اثرات ہیں۔ بلکہ آپ خود جادوگر ہیں اور آپ نے اپنے بیٹے اور گھر پر سخت جادو کیا ہوا ہے۔ میری بات سن کر وہ حیران ہوئے اور کہنے لگے میں خود پریشان ہوں، نہ دن کا سکون نہ رات کا چین۔ میں اور میری بیوی ہر پل رورور کر گزرتے ہیں اب تو اتنے عاجز آ گئے ہیں کہ کچھ لوگوں سے بات چیت چل رہی ہے کہ وہ بھاری رقم کے عوض بیٹے کو گولی مار دیں۔ روز روز کارونا برداشت نہیں۔ ایک ہی دن رو کر اپنی پریشانی سے خلاصی حاصل کر لیں گے۔ وہ لمبا سانس لیکر اپنے آنسو صاف کرنے لگے اور بھرائی ہوئی آواز میں کہا کہ میں اتنا بے چین ہو کر اپنے بیٹے اور گھر پر کیسے جادو کر سکتا ہوں۔

میں حیرت سے اس مجبور والد کی گفتگو سن رہا تھا۔ جب ان کی بات ختم ہوئی تو میں نے عرض کیا کہ ایک سوال پوچھوں گا لیکن اس شرط پر کہ جواب درست ملے۔ کہنے لگے جو پوچھیں گے درست بتاؤں گا۔ میں نے عرض کیا کہ آپ نے اپنی نوکری کے دوران کیسے رزق سے اولاد کی پرورش کی تھی حرام سے یا حلال سے بس میرے اس فقرے کو سن کر دونوں میاں بیوی سکتے میں آگئے۔ کچھ دیر اسی کیفیت میں رہنے کے بعد کہنے لگے کہ میرا ضمیر بار بار اندر سے یہی آواز دیتا ہے جو آج میں آپ سے سن رہا ہوں اور میرا من مجھے کہتا ہے کہ جادو کسی نے نہیں کیا لیکن یہ اس حرام رزق کا جادو ہے جو میں لوگوں کو مجبور کر کے اکٹھا کرتا اور اولاد کو عیش کراتا تھا واقعی میں خود جادوگر ہوں ان کی آواز بھر گئی، دامن آنسوؤں سے تر ہو گیا اور جسم میں کپکپاہٹ طاری ہو گئی۔ قارئین آپ کی کیا رائے ہے؟

# درس ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس  
بہار  
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

## دو کیفیات

اس لئے میرے محترم دوستو! مومن دو کیفیوں کے ساتھ جیتا ہے۔ ایک امید کی کیفیت کے ساتھ اور ایک خوف کی کیفیت کے ساتھ اور یاد رکھئے گا سارے عالم کے لئے امید ہو اور اپنی ذات کے لئے خوف ہو کہ سارا عالم بخشا جائے گا۔ کیا معلوم اللہ پاک کس کو کیسے بخش دے اور کیا پتہ کریم کس کی کس پل مغفرت کر دے اور خوف ہمیشہ اپنی ذات کے بارے میں ہو۔

## محبت کا دامن

ہے وہ یہ کہ نہیں پاتا تو اب اللہ جل شانہ اسے کسی تکلیف میں مبتلا کر دیتے ہیں یا کوئی پریشانی دے دیتے ہیں یا کوئی اذیت دے دیتے ہیں یا ذہنی فینش میں مبتلا کر دیتے ہیں اور وہ اس پر صبر کرتا ہے اور اللہ کی محبت کا دامن نہیں چھوڑتا، اطاعت کو کم نہیں کرتا، اللہ کے تعلق کو کم نہیں کرتا اور صبر کرتا ہے۔ اب اس صبر پر اللہ جل شانہ، اس کے درجات کو بلند کرنا شروع کر دیتے ہیں یا پھر ایک اور چیز ہوتی ہے کہ اس کو عبادت کے اوپر جو تکلیف ہوتی ہے، سخت سردی کا وضو، سخت گرمی اور دھوپ کے اندر کوئی عبادت اور سخت گرمی کا روزہ اور اس کی پیاس، سخت حاجت کے وقت کسی ضرورت مند کی ضرورت پوری کرنا جبکہ اپنی سخت ترین حاجت کو پس پشت ڈال دینا۔ عبادت کے اوپر جو مشقت آتی ہے جیسے رات کی تنہائیوں میں اٹھنا جبکہ نیند کا غلبہ ہو اور طبیعت نہ چاہ رہی ہو۔ ویسے بھی رات جب ڈھل جاتی ہے تو اکثر جسم ایسے ہوتے ہیں جن کو نیند سکون کی آتی ہے اس وقت اللہ جل شانہ کا امر ہے جو کہ سرد کو نیند کو فرمایا یسا اٹھنا

الْمُزِيلُ قِمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا

اللہ جل شانہ، اس کی اس تکلیف پہ اسے اجر دیتے ہیں اور بہت بڑا اجر دیتے ہیں۔ صبر کرنے پر بہت بڑا اجر ہے۔ اطاعت پر صبر کرنا، معصیت پر صبر کرنا، گناہوں کا جذبہ ہے، گناہوں کا خیال ہے، گناہوں کا گمان ہے، گناہوں کا تصور ہے، گناہ کا وجود ہے، گناہ کا سامان ہے، گناہ سامنے موجود ہے، جسم میں طاقت اور قوت ہے، ماحول بھی ہے، استطاعت بھی ہے، استعداد بھی ہے اور یہ ساری چیزیں موجود ہیں پھر اللہ سے ڈر کے کہے کہ قَاتِلِ اللّٰہُ اللّٰہ کہاں جائے گا؟ وہ دیکھ رہا ہے۔ اس معصیت پر اس نے جو صبر کیا قیامت کے دن اس پر جو ملے گا تو یہ حسرت کرے گا کہ کاش! میرا جسم قیچیوں سے کاٹا جاتا۔ اس صبر پر مجھے اتنی ہی تکلیف ہوئی تھی اور آج اس صبر سے مجھے اتنا زیادہ مل رہا ہے۔

میرے محترم دوستو! مسلمان دنیا میں پہنچنے والی تکالیف کا اجر جب قیامت والے دن دیکھے گا تو حسرت کرے گا کہ اے کاش! میرا جسم قیچیوں سے کاٹا جاتا یہ عجیب حسرت ہوگی۔ اب ذرا غور کریں! اس نے تلوار کی حسرت نہیں کی کیونکہ تلوار کا تو ایک گھاؤ ہوتا ہے اور اس کے بعد جان نکل جاتی ہے۔ قیچیوں سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹنے میں کسی اذیت ہوتی ہے؟ دنیا میں کئی ظالم بادشاہ گزرے ہیں ان کی سخت ترین سزایہ ہوتی تھی کہ وہ زندہ انسان کی کھال اتارتے تھے ذرا تصور کریں کہ جسم میں سوئی کے چھوٹے جانے سے ایک اذیت پیدا ہوتی ہے جسے جسم برداشت نہیں کر سکتا لیکن وہ زندہ کی کھال اتارتے تھے۔ ابن بطوطہ اپنے سفرنامہ میں لکھتا ہے کہ میں نے دیکھا کہ لوگوں کی عبرت کے لئے زندہ کی کھال اتاری گئی اور کھال کے اندر بھوسا بھروا کے شہر کے دروازے پہ لٹکا دیا گیا کہ جو بادشاہ کی نافرمانی کرے گا اس کا یہ انجام ہوگا۔ ظلم کی بھی ایک تاریخ گزری ہے اور مظلومیت کی بھی۔ ضمنا بات عرض کرتا ہوں کہ اکثر اہل کشف شاہی قلعوں اور ایسی جگہوں پر زیادہ نہیں جاتے اور فرماتے ہیں کہ یہاں ظلم کی داستانیں اور ظلم کے اثرات موجود ہیں۔ میں عرض یہ کر رہا تھا کہ قیامت کے دن بندہ حسرت کرے گا کہ اے کاش! میرا جسم قیچیوں سے کاٹا جاتا اور میں اس پر صبر کرتا کہ آج اتنا بڑا اجر ملتا۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں جنہیں اللہ دوست بنانا چاہتا ہے اور وہ دوست بننا بھی چاہتے ہیں۔ اب یہ بات یاد رکھئے گا کہ اس دوستی کے لئے جو چیز مطلوب ہے، جو عبادت، جو اطاعت، جو اللہ کا تعلق، جو اللہ کی محبت، جو بندگی، جو راتوں کو اٹھ کے رونا، جو جسم کو دن میں گناہوں سے بچانا اور اپنے آپ کو نیکی پر لگانا غرض کہ جو چیز اللہ جل شانہ کی محبت کیلئے مطلوب ہوتی

**اسم اعظم کی روحانی محفل:**  
ہر منگل اور جمعرات کو بعد نماز مغرب ”مرکز روحانیت دامن“ میں حکیم صاحب کا درس، مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دل کی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔  
درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے  
قیمت سی ڈی - 40/- روپے..... کیسٹ - 40/- روپے  
ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

# گرمیوں میں شادابی اور تندرستی

## امید ہی زندگی

خزاں کا موسم بظاہر بہت جھڑکا موسم دکھائی دیتا ہے مگر مستقبل کی نظر سے دیکھتے تو وہ بہار کے سرسبز و شاداب موسم کی خبر دینے لگے گا

مولانا وحید الدین خان

قرآن میں بعض انسانی مشکلات کا ذکر کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ اس طرح کی ناموافق صورت پیش آئے تو صبر اور توکل کا اعزاز اختیار کرو۔ اللہ تمہارا نگہبان ہے، وہ تمہارے لئے مشکل کے بعد آسانی پیدا کر دے گا (سَبِّحْ تَعَالَى اللَّهُ تَعَالَى عَسْرًا) (سورۃ المطلاق) جس طرح ہماری زمین مسلسل گردش کر رہی ہے، اسی طرح انسان کے حالات بھی برابر بدلتے رہتے ہیں۔ انسان کو چاہئے کہ وہ کسی بھی حال میں مایوس نہ ہو، وہ ہمیشہ ناامیدی پر امید کے پہلو کو غالب رکھے۔ حال کی بنیاد پر وہ کبھی مستقبل کے بارے میں اپنے یقین کو نہ کھوئے۔

رات کے آنے کو اگر ”آج“ کے لحاظ سے دیکھا جائے تو وہ اندھیرے کا آنا معلوم ہوگا۔ مگر ”کل“ کے لحاظ سے دیکھتے تو وہ روشن صبح کے آنے کی تمہید بن جاتا ہے۔ خزاں کا موسم بظاہر بہت جھڑکا موسم دکھائی دیتا ہے مگر مستقبل کی نظر سے دیکھتے تو وہ بہار کے سرسبز و شاداب موسم کی خبر دینے لگے گا۔ یہ قدرت کا اہل قانون ہے یہ قانون عام مادی دنیا کے لئے بھی ہے اور اسی طرح انسانوں کی زندہ دنیا کے لئے بھی اس میں کبھی کوئی تبدیلی ہونے والی نہیں۔ جب یہاں ہر تاریکی آخر کار روشنی بننے والی ہے تو وقتی حالات سے گھبرانے کی کیا ضرورت۔ آدمی اگر یہاں کسی مشکل میں پھنس جائے تو اس کو چاہئے کہ وہ صبر اور حکمت کے ساتھ اس سے نکلنے کی جدوجہد کرے، اگر بالفرض اس کے پاس جدوجہد کرنے کی طاقت نہ ہو تب بھی اس کو چاہئے کہ وہ خدا پر بھروسہ کرتے ہوئے آنے والے کھل کا انتظار کرے۔

اس دنیا میں جس طرح محنت ایک عمل ہے، اسی طرح انتظار بھی ایک عمل ہے۔ جو شخص عمل کا ثبوت نہ دے سکے، اس کو چاہئے کہ وہ انتظار کا ثبوت دے۔ اگر اس نے سچا انتظار کیا تو یقیناً ممکن ہے کہ وہ انتظار کے ذریعہ بھی اسی چیز کو پالے جس کو دوسرے لوگ محنت کے راستے سے تلاش کرنے میں لگے ہوئے ہیں۔ قدرت کا نظام خود اپنے آخری فیصلہ کو ظہور میں لانے کے لئے سرگرم ہے، بشرطیکہ آدمی مقررہ وقت تک اس کا انتظار کر سکے۔

غذا کے دوران یا بعد میں جو پانی آپ نے پینا ہے وہ غذا سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی پی لیں تاکہ غذا کے ساتھ پانی پینے کی حاجت نہ رہے البتہ کھانے کے درمیان آدھ پون گلاس تازہ پانی پینے میں مضائقہ نہیں۔ (حکیم ضیاء الرحمان)

4 گرام، گل نیلوفر 5 گرام، عناب 7 دانہ، چھوٹی الاٹھی 2 دانہ رات کو بھگو دیں۔ صبح مل جھان کر پیئیں۔ تریوز اور خربوزہ، گرمی تیزابیت اور خون کو صاف کر نیوالی نہایت مفید نعمت ہیں۔ مرجع مصالحے اور ان کا استعمال: سردیوں میں تو خیر! لیکن گرمیوں میں گرم مصالحے اور تیز مرجع ہرگز مناسب نہیں۔ یہ معدہ اور آنتوں میں درم و زخم کا باعث بنتے ہیں۔ اس سے پیاس اور گرمی کا احساس زیادہ ہو جاتا ہے۔

گرمیوں میں ٹھنڈے مصالحے: یعنی سبز اور سوکھا دھنیا، سفید زیرہ، سوکھے آلو بخارے، ہلدی مفید ہوتے ہیں جو کہ پیٹ کے اندر زخم اور درم کے لئے مفید ہیں۔ آج کل زخم اور درم معدہ جوڑوں کے درد میں تیزی سے اضافے کا سبب کڑا می گوشت، برف اور فرنیج کا بے جا استعمال، ایئر کولر، ایئر کنڈیشن، مالش، ورزش سے جی چرنا ہیں۔ آرام طلب دوستوں کے معدے بھی آرام طلب، گیس، رتج اور سستی کی دوائیوں کے جرمانے بھرواتے رہتے ہیں۔

ہاضمہ رطوبت کو کمزور نہ کریں: ہاضمہ رطوبات معدہ (کیمسٹرک انزائمز، کیمسٹرک ایسڈ) جو غذا کو ہضم کرتی ہیں ان کو ٹھنڈا اور پٹلا نہ کریں ٹھنڈا اور پٹلا کرنا ایسے ہوتا ہے کہ غذا کے دوران برف یا فرنیج کا پانی پینا رطوبت معدہ کو پٹلا کرتا ہے اس سے غذا معدے میں زیادہ دیر رکنے سے ترش ہو کر بجائے عمدہ خون کے رتج، تیزابیت، (ایسڈیٹی) زخم معدہ، پتھری اور بد ہضمی پیدا کرتی ہے۔

پانی علیحدہ اور غذا علیحدہ ہضم کریں: غذا کے دوران یا بعد میں جو پانی آپ نے پینا ہے وہ غذا سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے تازہ پانی پی لیں تاکہ غذا کے ساتھ پانی پینے کی حاجت نہ رہے البتہ کھانے کے درمیان آدھ پون گلاس تازہ پانی پینے میں مضائقہ نہیں۔

نوٹ: جم جانے والی چکنائیاں خصوصاً بناستی گھی اور چینی وغیرہ کیمیکل غذائیں ہیں، ان سے بچیں۔ اس گھی کی بجائے ایک کلو سرسوں کے تیل یا کوکنگ آئل میں پاؤدھی ملا لیں خوشبو، ذائقے اور طاقت کے لحاظ سے دیسی گھی کے ہم پلہ ہے۔ کیمیکل کے بغیر صاف کیا ہوا گڑ یا شکر استعمال فرمائیں۔

موسم گرم کرنا اور تقاضے چاہتا ہے اگر ہم ان کو صحیح طور پر اپنائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم پر مسلط گرمی کے اثرات یقیناً کم ہو جائیں۔ آج کے دور میں ہم نے جسم کی قوت مدافعت کو اس قدر کمزور کر دیا ہے کہ جسم کی ساخت اور روح کمزور ہو کر رہ گئے ہیں۔ سردیوں میں اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ سردی ہے اور گرمیوں میں اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ گرمی ہے۔ ہمارا نفس شتر مرغ ہے اسکو کو وزن اٹھا تو کہے گا کہ میں تو مرغ (پرندہ) ہوں، کہو پھر مرغ کی طرح اڑ کر دکھا تو کہے گا کہ میں تو اونٹ ہوں۔ بزرگ کامل نے کہا کہ جبراً اس پر بوجھ ڈالو، اس کے عذر کی پروا مت کرو۔ یہاں وہی باتیں کہی گئی ہیں جو آپ جانتے ہیں انکا اعادہ کر لیجئے۔

ناشتہ: مسنون غذائیں کھائیں۔ گندم یا جو کا دینہ بہترین مقوی و معتدل صحت بخش ناشتہ ہے۔ دودھ دہی کی کسی دھوپ کی تمنا نہ سے بچائی ہے۔ چائے، ڈبل روٹی کا ناشتہ معدے میں تیزابیت اور دل کی دھڑکن تیز کرنا اور ناقص غذا بیت کا حامل ہے۔

دوپہر کا کھانا: ہر موسم کی سبزیاں اور پھل قدرت کی سخاوت و عطا اور موسم کی صحیح غذا ہیں۔ فرمان رسول ﷺ ہے کدو، ٹینڈے، کھلمے کا ساگ، ترٹی، پالک اور لعابدار سبزیاں یعنی ارودی، بھنڈی، بہترین سبزیاں ہیں۔ کدو اور دہی کا راستہ، پیسگن اور دہی کا بھرتہ ٹھنڈے سالن ہیں۔ سلاد کے لئے کھیرے، نکڑی، نمائز، ہرا دھنیا، پودینہ، لیموں، سرکہ بہترین چیزیں ہیں۔ گندم میں جو ڈالنا مسنون ہے۔ جو سے تیار کی ہوئی غذا معدہ، جگر، آنتوں، دل، دماغ اور اعصاب کو پر سکون رکھتی ہے۔ موٹا پانپٹ ہونے دیتی۔ بلند پریشر، امراض قلب، دائمی قبض کے لئے بہترین غذا ہے۔

مشروبات: دلائی مشروبات ہمارے علاقائی موسمی تقاضوں کو پورا نہیں کرتے ان کی بہت سی دلی مشروبات زیادہ با مقصد ہیں۔ لیموں کی سٹکنجین، آلو بخارے کا شربت، بے دانے کا شربت، فالے کا شربت، ستور اور شکر یا گڑ کا شربت، چھاپچھ، دہی کی کسی، صحیح معنوں میں گرمی کا مقابلہ کرتے اور قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ آلو بخارا قدرت کی بیش قیمت نعمت ہے۔ یہ واحد ترش پھل ہے جو زلہ، زکام میں معتد نہیں۔ گرمی کیلئے بے دانہ



# خانم بازار کی موتی طوائف

فطری جمال، جسمانی تناسب اور ذہنی صلاحیتوں کے اعتبار سے اللہ نے انسان کو تخلیق کے بہترین سانچے میں ڈھالا ہے، پھر اس کے جسمانی اور روحانی انحطاط کا تذکرہ ہے کہ جب وہ اس عظیم بلندی سے گرتا ہے، تو انتہائی پستیوں میں پہنچ جاتا ہے۔

عشاء کی نماز ہو چکی ہے۔ نمازی جامع مسجد شاہجہانی کے مختلف دروازوں سے نکل کر گھروں کو جا رہے ہیں۔ ایک

دبلا پتلا میانہ قامت شخص قلعے کی جانب والے دروازے سے نکلتا ہے اور خانم بازار کی طرف چل دیتا ہے۔ وضع قطع میں عام سا آدمی لگتا ہے، مگر عام آدمی ہے نہیں۔ یہ وہ شخص

ہے جس کا نام لال قلعے سے لیکر جھونپڑیوں تک ہر زبان پر ہے۔ مگر گھر اس کا چرچا ہے کہیں بھلائی سے کہیں برائی سے

اور جیسا کہ اس دنیائے فانی کی ریت رہی ہے کہ بھلے لوگوں کو برائی سے یاد کرنے والے ہمیشہ زیادہ ہوتے ہیں، اس

لئے کہ وہ انہیں ان کی غلطیوں پر ٹوکتے ہیں، انہیں نیکی اور بھلائی کی ترغیب دیتے اور حق پرستی اور اچھی باتوں کی تلقین

کرتے ہیں، پھر ان لوگوں کے نزدیک حق کی تلقین اور باطل کی تردید سے بڑھ کر جرم اور کیا ہو سکتا ہے؟

یہی حال اس شخص کا ہے۔ یہ لوگوں کو قرآن و سنت کی طرف بلاتا اور بدعت و منکرات کی تردید کرتا ہے۔ مسلمان جن غیر

اسلامی رسومات میں جکڑے ہوئے ہیں اور جن کے بوجھ تلے ان کی کمر جھلی جا رہی ہے، ان کے خلاف آواز بلند کرتا

ہے۔ انہیں کہتا ہے: اے اللہ کے بندو! جو بوجھ اللہ اور اس کے رسولؐ نے تم پر نہیں ڈالا، اسے کیوں اٹھا رکھا ہے؟ وہ بوجھ

جس نے تمہاری معاشرتی زندگی کو دھیر کر دی ہے۔ یہ شخص ہر اس جگہ پہنچا ہے جہاں ابوالحسن علی ندوی رحمۃ اللہ علیہ کے

الفاظ میں: ”آج تک سورج نہیں پہنچا تھا، جہاں جاہلیت کی رات تھی اور جہاں حق کی آواز نہ سنائی گئی تھی“ جہاں بھی جاتا ہے

حق کھول کر بیان کرتا ہے کسی قسم کی لاگ لپیٹ نہیں رکھتا، باطل کو باطل اور غیر اسلام کو غیر اسلام کہنے میں ذرا خوف نہیں

کھاتا۔ اثر یہ ہوا کہ وہ لوگ اس کے دشمن ہو گئے ہیں جنہوں نے عام مسلمانوں کو مشرکانہ عقائد، گونا گوں بدعتوں اور رسم

و رواج کے جال میں پھنسا کر اپنی دکانیں چکار رکھی ہیں۔ اسے سر بازار گالیاں دی جاتی ہیں۔ دہلی کے شہدے اور غنڈے

اس کے پیچھے لگے ہوئے ہیں اور ہر وقت جان کا خطرہ رہتا ہے۔ دوست احباب اور خیر خواہ اس سے لوگوں کے اس رد عمل

پر اظہارِ افسوس کرتے ہیں، تو کہتا ہے: ”بھائی یہ لوگوں کا قصور نہیں، ہمارے علماء کا قصور ہے۔ انہوں نے یہ باتیں ان کے

نعمتوں کا حصول: یَا رَحْمَنُ دنیوی نعمتوں اور حق تعالیٰ کی طلب رحمت کیلئے مہینہ کی پہلی جمعرات سے 299 مرتبہ روزانہ پڑھیں: مئی 2009

رو مال بچھا کر بیٹھ جاتے ہیں اور سورہ یٰقین..... ثُمَّ رُكِّدَتْهُ اسْتَقْلَ مَسَابِلَہُنْ تک تلاوت فرماتے ہیں اتنے میں مولانا محمد یعقوب بھی آکر شاہ صاحب کے پیچھے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ رات کا سماں، شاہ صاحب کی دل میں اترتی ہوئی پرتا شیر زبان اور پھر آیات الہی اس ماحول کے عین مطابق جس میں شاہ صاحب حق کی دعوت پہنچانے آئے ہیں۔ ان آیات میں ذکر ہے کہ فطری جمال، جسمانی تناسب اور ذہنی صلاحیتوں کے اعتبار سے اللہ نے انسان کو تخلیق کے بہترین سانچے میں ڈھالا ہے، پھر اس کے جسمانی اور روحانی انحطاط کا تذکرہ ہے کہ جب وہ اس عظیم بلندی سے گرتا ہے، تو انتہائی پستیوں میں پہنچ جاتا ہے۔ ایسی پستیاں جن کے بعد کسی اور پستی کا تصور نہیں کیا جا سکتا شاہ صاحب کی آواز آہستہ آہستہ بلند ہوتی جاتی ہے۔ موتی کے گھر کی ساری طوائفیں اور ارد گرد کے دوسرے لوگ جمع ہو چکے ہیں اور دم بخود رہے ہیں۔ شاہ صاحب انسان کی پیدائش اور اس کے اخلاقی عروج و زوال کا ذکر اس قدر بلیغ اور مؤثر انداز میں کرتے ہیں کہ جنت اور دوزخ کا نقشہ سننے والوں کی آنکھوں میں کھینچ جاتا ہے۔ دلوں کے پردے چاک ہو جاتے ہیں اور یہ اثر ہوتا ہے کہ سب چیخ چیخ کر رونے لگتے ہیں اور کھرام مچ جاتا ہے۔ عالم وارثی میں وہ اپنے ڈھول، ستار اور دوسرے آلات موسیقی توڑ دیتے ہیں۔ موتی اور اس کے ساتھ کئی اور طوائفیں اور ان کے مرد گناہ کی زندگی سے تائب ہو جاتے ہیں۔ رات بھیک چکی ہے، چودھویں رات کا چاند سر پر کھڑا مسکرا رہا ہے اس کی نورانی کرنیں صحن میں چاندی بکھیر رہی ہیں۔ موتی کے گھر پر یہ چاندی پہلے بھی بکھرتی ہوئی مگر آج دلوں میں پھیلنے (بقیہ نمبر 38 پر)

## چنبل

یہ ٹونکا ایک سائل کا دیا ہوا ہے۔ جب نیکر خشک ہو جاتا ہے تب اس پر پیلے رنگ کی ایک بوٹی ہوتی ہے جسے لوت یا آکاش بیل کہتے ہیں۔ آکاش بیل کوٹ کر پانی نکالیں۔ آکاش بیل کا پانی اور بھیجنے کے تازہ گوبر کا پانی برابر لے لیں۔ 20 گرام گندھک کو کوٹ کر ان تین چیزوں کو آگ پر چڑھا دیں۔ اگر پانی ایک ایک پاؤ ہو تو گندھک 20 گرام ہو اور اس میں سرسوں کا تیل 1/2 پاؤ ملا دیں۔ اس میں چبچ چلا تے رہیں۔ یہ ایک محلول بن جائے گی۔ رات کو ہاتھوں یعنی جہاں زخم ہیں وہاں لگا لیں انشاء اللہ اٹھیک ہو جائے گا یہ آزمایا ہوا ہے۔ (انتخاب: محمد عمران)

# جمادی الاولیٰ کی برکات اور عبادات

جو کوئی اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے تو پورے سال کا عالم اس کو بے شمار ثواب سے نوازے گا اور اس کو گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا۔

سورہ اخلاص پڑھے۔ نوافل کی ادائیگی کے بعد ایک سو مرتبہ درود پاک پڑھے۔

ستائیسویں شب: اس شب کو نماز عشاء کے بعد آٹھ رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورہ النحل پڑھے۔ اس کے بعد بکثرت **سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ** کا ورد کرتا ہوا با وضو حالت میں سو جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بہت سی برکات حاصل ہوں گی۔

عظمت والی دعا: ابن عباسؓ نے کہا ہے کہ حضرت ابراہیمؑ حضرت ذوالقرنینؑ سے ملے اور اس سے پوچھا کہ سارے زمانہ کو تو نے کس طرح سے دیکھا اور شرق سے لیکر غرب تک کا کیسے مالک ہو گیا انہوں نے جواب دیا **قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ** سے اور ان چند کلمات سے کہ جو انہیں پڑھے گا اللہ پاک اس کیلئے دس لاکھ نیکیاں لکھے گا اور اس کے دس لاکھ گناہ بخش دیگا اور اس کے دس لاکھ درجے بلند کرے گا۔ حضرت ابراہیمؑ نے فرمایا مجھے بتاؤ وہ کیا ہیں انہوں نے چند کلمات بتلائے۔

**سُبْحَانَ مَنْ هُوَ بَاقٍ لَا يَفْنَى سُبْحَانَ مَنْ هُوَ عَالِمٌ لَا يَنْتَسِي سُبْحَانَ مَنْ هُوَ قَيُّومٌ لَا يَنَامُ سُبْحَانَ مَنْ هُوَ دَائِمٌ لَا يَسْهُو سُبْحَانَ مَنْ هُوَ وَاسِعٌ لَا يَتَكَلَّفُ سُبْحَانَ مَنْ هُوَ قَائِمٌ لَا يَلْهُو سُبْحَانَ مَنْ هُوَ عَزِيزٌ لَا يَظْلَمُ**۔ (ترجمہ: وہ ذات پاک ہے کہ جس کو بقا ہے اور فنا نہیں۔ وہ ذات پاک ہے جس کو علم ہے اور ذرا نسیان نہیں۔ وہ ذات پاک ہے جس سے ہر شے برقرار ہے اور جس کو کبھی خواب نہیں آتا۔ وہ ذات پاک ہے جس کو دوام ہے اور اسے کچھ نہ ہٹتا۔ وہ ذات پاک ہے جو وسعت والی ہے اور جسے کچھ تکلف نہیں ہوتا۔ وہ ذات پاک ہے جو ہمیشہ قائم ہے اور جسے غفلت نہیں ہوتی۔ وہ ذات پاک ہے جو صاحب عزت ہے اور اس پر کوئی ظلم نہیں کر سکتا)۔

## توجہ فرمائیں۔

منگل کے دن میں خواتین و حضرات شرکت کر سکتے ہیں لیکن جمعرات کے ذکر میں مغرب کے بعد صرف مرد حضرات کو شمولیت کی اجازت ہے۔ علاوہ ازیں خواتین و مرد حضرات ہر مہینے کی روحانی محفل کا اہتمام اپنے مقام پر رہتے ہوئے کریں۔ یہ محفل اجتماعی طور پر مرکز درود حیات و امن میں منعقد نہیں ہوتی۔

# دعا کی طاقت

خدا کا کرنا ایسا ہو کہ اسی کلام الہی کی برکت سے شہزادہ تھوڑی دیر میں اٹھ کر بیٹھ گیا۔ بادشاہ بولے سینا کے بیروں میں گر پڑا۔ (عمر افتخار، لاہور)

بولے سینا ایک بہت مشہور حکیم گزرے ہیں۔ حکمت کیساتھ ساتھ وہ اپنے سرریض پر روحانی توجہ بھی ضرور دیتے۔ انکے ہزار ہا مریضوں کو یقین تھا کہ علاج میں دوا سے زیادہ ان کی دعا کارگر ہوتی ہے۔ انکی یہ شہرت بادشاہ وقت تک بھی پہنچ چکی تھی۔ ایک بار بادشاہ کا اکھوتا بیٹا بیمار ہو گیا۔ اس کے علاج کے لئے بادشاہ نے پورے ملک سے ہندو، سکھ، عیسائی، عطار طلب کر لئے۔ بہت دن علاج کر دیا مگر بادشاہ کے بیٹے کا جس قدر علاج کیا گیا مرض انتہائی بڑھتا گیا۔ کسی نے بادشاہ کو بولے سینا کے بارے میں یاد کروایا۔ بادشاہ نے فوراً ایک قاصد حکیم صاحب کی خدمت میں بھیجا، جو نہایت عزت و احترام سے بولے سینا کو بادشاہ کے دربار تک لایا۔ جب آپ وہاں پہنچے تو بادشاہ کے بیٹے کے ارد گرد قسم قسم کے حکیم، عطار، جادوگر اور کونہ مشق سنیا سی بیٹھے تھے وہ سب کے سب بولے سینا کو دیکھ کر منتظر ہو گئے اور آپس میں سرگوشیاں کرنے لگے۔ ایک نے دوسرے سے کہا سنا ہے کہ یہ دوا کے ساتھ ساتھ کوئی دم درود بھی پڑھتا ہے جس سے مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ان دونوں نے آپس میں مشورہ کر لیا کہ آج بولے سینا کو اس بات پر شرمندہ کر کے گھرے دربار میں خوار کریں گے۔ بادشاہ نے بولے سینا سے درخواست کی کہ وہ شہزادے پر خصوصی توجہ عنایت فرمائیں۔ بولے سینا نے شہزادے کی نبض اپنے ہاتھ میں پکڑی اور آنکھیں بند کر کے کچھ پڑھنا شروع کر دیا۔ وہ کافی دیر آنکھیں بند کر کے قرآنی آیات پڑھتے رہے۔ ایک ہندو عطار نے انہیں مخاطب کرتے ہوئے کہا۔ حکیم صاحب! دوا کھجے۔ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ یہ جو الفاظ آپ پڑھ رہے ہیں ان الفاظ کا شہزادے پر کوئی اثر ہوگا؟ آپ نے قرآنی آیات کو روک کر اس شخص کے چہرے کی طرف دیکھتے ہوئے کہا:

”آپ نہایت احمق اور جاہل ہیں“

یہ دو الفاظ سن کر اس شخص کا رنگ پہلے خجالت سے پیلا پڑ گیا، پھر غصے سے سرخ ہو گیا اور پھر اپنی حالت پر واپس آ گیا اس تبدیلی کو وہاں بیٹھے ہر شخص نے محسوس کیا۔ آپ نے انتہائی انکساری سے فرمایا۔ میرے ان دو لفظوں میں اتنی طاقت تھی کہ تمہارا رنگ پہلے پیلا اور (باقی صفحہ نمبر 38 پر)

اسلامی سال کے پانچویں مہینہ کا نام جمادی الاولیٰ ہے۔ عرب میں یہ مہینہ ان دنوں میں آتا تھا کہ جن دنوں موسم سرما کی شدت کی وجہ سے پانی جمنے کا آغاز ہوتا تھا۔ چونکہ جمادی کے معنی ہیں کسی چیز کا جم جانا۔ اسی لئے اس ماہ کو جمادی الاولیٰ کہا جانے لگا۔ اعمال کے حوالے سے اس ماہ میں نوافل پڑھنا اور دیگر عبادات کرنا بہت سی فیوض و برکات کے حصول کا باعث ہے۔

پہلی شب: جو کوئی اس ماہ کی پہلی شب نماز مغرب کے بعد چار رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھے تو پورے سال کا عالم اس کو بے شمار ثواب سے نوازے گا اور اس کو گناہوں کی معافی عطا فرمائے گا۔

دو نفل: جمادی الاولیٰ کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھنی چاہئے کہ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ الجمعہ پڑھے جبکہ دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ المزمل پڑھے۔

چار نوافل: اس ماہ کی کیم تاریخ کو نماز ظہر کے بعد چار رکعت اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ الفاتحہ کے بعد سات مرتبہ سورہ النصر پڑھے۔

تیسری شب: جمادی الاولیٰ کے مہینہ کی تیسری شب کو نماز عشاء کے بعد تیس رکعت نفل نماز دو رکعت کے ساتھ اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ الفاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورہ القدر پڑھے اور سلام پھیرتے ہی یعنی تمام نوافل کی ادائیگی کے بعد با وضو حالت میں ہی قبلہ رخ بیٹھ کر فجر کی اذان تک یہ کلمات بکثرت پڑھتا رہے۔

**يَا عَظِيمُ تَعَظَّمْتُ بِالْعَظَمَةِ وَالْعَظْمَةُ فِي عَظْمَةِ عَظْمَتِكَ يَا عَظِيمُ**

انشاء اللہ تعالیٰ ثواب عظیم حاصل ہوگا اور جو بھی نیک حاجت ہوگی پورے سال کا عالم وہ ضرور پوری فرمائے گا۔

نفلی روزے: اس ماہ کی تیرہ، چودہ اور پندرہ تاریخ کو نفلی روزے رکھنے کی بہت زیادہ فضیلت ہے۔

اکیسویں شب: اس مہینہ کی اکیسویں شب کو نماز عشاء کے بعد چھ رکعت نفل نماز دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورہ الفاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ

# قابل قدر نعمتیں

وہ حسن ہی کیا ہے جو عمدہ اخلاق کے بیٹھے رس سے عاری اور پھیکا ہوا اور جس زندگی میں اجنبیت کی دیواریں حائل ہو جائیں (نذیر احمد کاغالی) جیسے جیسے قیامت قریب ہوتی جا رہی ہے لوگ اسلامی تعلیمات سے ہٹتے اور کٹتے چلے جا رہے ہیں۔ اوائل اسلام میں مستحبات و مندوبات کے ترک کرنے کو عیب سمجھا جاتا تھا، اب ایسا دور آ گیا ہے کہ فرائض و واجبات کے چھوڑنے کی کوئی پروا نہیں کی جاتی۔

(1) مساجد اللہ تعالیٰ کے گھر ہیں اور روئے زمین کے افضل ترین مکڑے ہیں۔ ان مقامات سے انہی لوگوں کا بارانہ ہوتا ہے جو مالک الملک کے منظور نظر ہوتے ہیں اور کثرت ان میں آتے جاتے رہتے ہیں۔ وہ اللہ کے گھر کو آباد کرتے ہیں اللہ ان کے گھروں کو آباد رکھتا ہے۔ (2) قرآن مجید اللہ تعالیٰ کی آخری کتاب اور اس کا پاک کلام ہے۔ اسے پڑھا نہ جائے یا پڑھ کر اپنے اعمال و کردار کو درست نہ کیا جائے تو یہ بد نصیبی ہے۔ قرآن کی تعلیمات کو اپنی زندگی میں ڈھالنا چاہئے۔ (3) نیک و صالح عورت کی شان کے لائق نیک و صالح مرد ہے اور نیک و صالح مرد کے لئے نیک و صالح عورت ہی مناسب ہوتی ہے۔ وہ مرد اور عورت جو ایک دوسرے کی ضد ہوں، کبھی پر سکون نہیں رہ سکتے۔ لہذا زندگی کے بندھن کے موڑ پر ظاہری حسن و جمال کی خوبیوں سے متاثر ہوئے بغیر اسلامی تعلیمات کے پیش نظر حسن باطنی اور اخلاق و کردار کی درستی کی طرف بھی نظر کر لینی چاہئے۔ وہ حسن ہی کیا ہے جو عمدہ اخلاق کے بیٹھے رس سے عاری اور پھیکا ہو۔ (4) اس امت میں علمائے دین کا وجود اللہ تعالیٰ کی خصوصی مہربانی کا مظہر ہے۔ وہ سوسائٹی اور معاشرہ انتہائی پستی اور گراؤ کا شکار ہوتا ہے جس میں واران انبیاء انجمنی ہوں۔ بھلا یہ کہاں کا انصاف ہے کہ دنیاوی لیڈروں کی خوب آؤ بھگت ہو، ان کی ہر الٹی سیدھی انکل پر سر تسلیم خم ہو جبکہ روحانی اور مذہبی مقتداؤں اور علماء کرام کی سیدھی بات بھی الٹی نظر آئے۔ یہ طرز عمل اخلاقی پستی کی واضح دلیل ہے۔ علماء کا وجود اس امت کو راہ راست پر رکھنے کا آخری سہارا ہے۔ یہ نہ ہوں تو امت مگر ایوں اور رسومات کے سیلاب میں بہہ جائے، انہی کے دم قدم سے اسلامی علوم محفوظ و مامون ہیں۔ آئیے! ان نعمتوں کی قدر کریں اور ان سے تعلق مضبوط بنائیں۔

# جوتے سے بیماری بھی اور صحت بھی

موجودہ دور میں ہر طرف فیشن کی یلغار ہے تو اپنی صحت و تندرستی کیلئے جوتے کے انتخاب پر بھی غور کیا جائے۔ یہ درست ہے کہ جوتا نرم ہو، خوبصورت ہو، شخصیت کے نکھار کے لئے سونے پہ سہاگہ ہو لیکن کیا یہی جوتا صحت اور بقائے حیات کیلئے بھی معاون ہے؟

**قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی بخئی، بیش اور ضرور لائیں (حکیم محمد طارق محمود مدنی چغتائی)**

جب اس کی مرض تشخیص ہوئی تو اس کی وجہ بند جوتے اور جوگر تھے۔ دراصل یہ جوتے ان ممالک کے لئے ہیں جہاں برف پڑتی ہے۔ ایسے بند انگلیش جوتے ہمارے مزاج اور موسم کے عین خلاف ہیں۔ یوں جب اس کے جوتے تبدیل کرائے گئے اور مختصر سا علاج دیا گیا تو مریض الحمد للہ تندرست ہو گیا۔ دماغی اثرات :- جب پاؤں کو چوٹ لگتی ہے تو جہاں پاؤں متاثر ہوتا ہے اس سے کہیں زیادہ دماغ اور دماغی کیفیات اس کا گہرا اثر لیتی ہیں۔ بعض اوقات دماغی امراض کی وجہ سے پاؤں کے زخم جلد اچھے نہیں ہوتے تو معلوم ہوا کہ دماغ کا پاؤں کے آرام اور پاؤں سے دماغی سکون کا گہرا ربط ہے۔ نیوٹن مشہور سائنسدان تھا۔ جب دماغی دباؤ اور ڈپریشن کا شکار ہوا تو اس نے فوراً جوتے کی طرف نگاہ کی۔ وہ ہر شے نیا جوتا بدلتا۔ آخر اسے ایک جوتے نے سکون دیا اور وہ ہمیشہ اسی جوتے کو استعمال کرتا۔ جرمنی کے ماہرین نے انکشاف کیا ہے کہ ”جوتا بہتر تو دماغ بہتر“ ”جوتا سخت تو دماغ سخت“ نرم جوتا تو دماغ نرم“۔ بظاہر یہ الفاظ عام لیکن فکر و تدبر کے بعد انسان ان غفلتوں سے کچھ حاصل کر سکتا ہے۔

اعصابی تناؤ :- تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ نئی نسل نفسیاتی امراض کا زیادہ شکار ہے۔ اس کے بیشمار اسباب ہیں لیکن ان اسباب میں یہ بات مسلم ہے کہ جوتا صحت و تندرستی میں ممد و معاون ہے اور اس کا غلط استعمال اعصابی امراض کا باعث ہے۔

شاہان ہند کا انتخاب :- سلاطین ہند سلیم شاہی جوتا پسند کرتے تھے اور خاندان در خاندان یہی جوتا استعمال کرتے چلے آئے ہیں۔ جب ان کے جوتے کی وضع قطع کا مطالعہ کیا تو یہ بات واضح ہو گئی کہ وہ لوگ جوتے کے ذریعے اپنی صحت کی حفاظت کرنا جانتے تھے۔ بابر بادشاہ کہتا ہے ”میں نے جب ہندوستان پر قدم رکھا تو چونکہ یہاں کی سرزمین، ماحول اور موسم مختلف تھا اس لئے میرا انتخاب سلیم شاہی جوتا ہی تھا“۔ ایک خاتون گزشتہ اٹھارہ برس سے دائمی سر درد میں مبتلا تھی۔ پتہ چلا کہ وہ ہمیشہ اونچی ایڑھی کا جوتا استعمال کرتی ہیں جب انکا جوتا تبدیل کیا گیا تو صحت مل گئی۔

ابتدائے زمانہ سے انسان اپنے جسم اور نفس کو سہولت کی طرف مائل کرتا چلا آ رہا ہے۔ مختلف ادوار میں بنی نوع انسان نے اپنی جسمانی سہولت کے لئے بدنی زیبائش کے لئے مختلف حیلے اور طریقے اختیار کئے ہیں۔ پتھر کے زمانے کے لوگ کیسی زندگی گزارتے تھے؟ یہ بات سب جانتے ہیں کہ ان کے بدن پر لباس نہیں تھا۔ پاؤں میں جوتا نہیں تھا اور زندگی کے شب و روز یونہی گزر رہے تھے۔

دور بدلا، انسان بدلا اور انسان نے اپنے بدن کو ڈھانپنے کے لئے پتے، پھر ٹاٹ اور آخر میں کپڑے پہنے اور پاؤں کے آرام کے لئے لکڑی کے جوتے اور پھر چمڑے کے جوتے استعمال کئے۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب موجودہ دور میں ہر طرف فیشن کی یلغار ہے۔ تو اپنی صحت و تندرستی کے لئے جوتے کے انتخاب پر بھی غور کیا جائے۔ یہ درست ہے کہ جوتا نرم ہو، خوبصورت ہو، شخصیت کے نکھار کے لئے سونے پہ سہاگہ ہو لیکن کیا یہی جوتا صحت اور بقائے حیات کے لئے بھی معاون ہے؟ یہ ایسا سوال ہے جس کی طرف بہت کم لوگ توجہ دیتے ہیں۔ ایک صاحب فرمانے لگے۔ مجھے پیشاب کی زیادتی کی تکلیف شروع ہو گئی۔ خوب علاج کیا، مگر مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی۔ ایک دفعہ ایک قریب میں جانے کا موقع ملا۔ ایک صاحب ملے اور ملتے ہی فرمانے لگے کہ آپ اتنے عقل مند ہیں پھر ایسا جوتا کیوں استعمال کرتے ہیں؟ جس سے بے شمار اعصابی اور مثانے کی تکالیف ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ان کی بات سنتے ہی میرا خیال یکا یک اپنے مرض کی طرف گیا۔ میں نے جوتا تبدیل کیا اور چمڑے کا خالص جوتا استعمال کیا کیونکہ سابقہ جوتا ربڑ کا تھا۔ موجودہ جوتے کے استعمال سے میرا مرض کم ہوتا گیا۔ آخر کار میں تندرست ہو گیا۔ ایک جوان مطلب میں عارضہ لے کر حاضر ہوا کہ سخت اعصابی تناؤ ہوتا ہے، ذہنی ٹھکن اور مسلسل پریشانی رہتی ہے اور یہ تکالیف میرے لئے عذاب سے کم نہیں۔ اس کی وجہ سے میں کئی سال سے اپنے امتحان میں کامیابی سے رہ جاتا ہوں۔ الغرض مریض کی پریشانی ناقابل بیان تھی اور وہ بیشمار ماہرین نفسیات اور ڈاکٹروں کے زیر علاج رہا تھا۔



# نبوی ﷺ غذائیں نبوی ﷺ شفا ئیں

## کاسنی! استہار بل ٹانگ

کاسنی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سد سے کھولنا، انکا درم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دھو کرنا ہے۔  
(حکیم محمد عثمان)

کاسنی دنیا بھر کے گرم ممالک کی ایک خورد و جزی بوٹی ہے۔ موسم بہار کی یہ خوبصورت جزی بوٹی خود بخود پھلنا پھولنا شروع ہو جاتی ہے اور گرمی بڑھنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی اور پروان چڑھتی جاتی ہے۔ کاسنی کی دریافت کا سہرا یونانی حکیموں کے سر ہے۔ اس لئے اس جزی بوٹی کی کاشت اور پرداخت میں ہمیشہ مشرق کے حکیموں کا ہاتھ رہا اور وہی اس قیمتی جزی بوٹی کے دوائی اور شفا ئی فوائد سے زیادہ بہرہ مند ہوتے ہیں۔ مکی اور جون کے دنوں میں کاسنی کے خوشنما اور آسانی رنگ کے پھول عجب بہار دکھاتے ہیں مگر مغرب میں کاسنی پر زیادہ توجہ نہیں دی گئی۔ کاسنی کے پتے پاک ک کی طرح چوڑے اور کناؤ دار ہوتے ہیں۔ یہ جڑ سے چوڑے اور کونے پر ٹکون بناتے ہوئے باریک ہوتے جاتے ہیں۔ کاسنی ایک زود اثر غذا اور دوا ہے۔ اسے جزی بوٹی اور سلا کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے نباتاتی اور کیمیائی اجزاء یہ ہیں۔

ایک سو گرام چوں میں رطوبت 93 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد چکنائی 0.1 فیصد، ریشہ 0.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 4.3 فیصد۔ کاسنی میں معدنی اور حیاتیاتی اجزاء مثلاً فولاد، کیمشیم، پروٹین، فاسفورس، تقویا مین، ریبولٹوین، نایاسین اور ڈیٹامن سی شامل ہیں۔ اسکی غذائی خصوصیت 20 کیلو یز ہے۔ کاسنی کے چوں کے علاوہ جڑوں میں بھی قدرت نے شفا بخش اجزاء رکھے ہیں۔ اسکے بیجوں میں خوشبودار تیل ہوتا ہے جبکہ جڑوں میں پوٹاشیم، نائٹریٹ، سلفیٹ اور گوند کے علاوہ تلخ مادے ہوتے ہیں۔ کاسنی کے پھولوں میں ایک خاص قسم کا گلوکوسائیڈ اور کڑوا مادہ ہوتا ہے۔ کاسنی تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح میں کاشت ہوئی تھی۔ قدیم یونانی اور رومن اسکی افادیت سے آگاہ تھے اور معالجین خاص اور عام امراض میں اسے استعمال کرتے تھے۔ کاسنی کے پھولوں سے بنی ہوئی چائے جلد کے کھار اور نشوونما کیلئے استعمال ہوتی تھی۔ شفا ئی اثرات:- کاسنی کا خاص فعل اندرونی اعضاء کے سد سے کھولنا، انکا درم دور کرنا اور مساموں کو کھول کر بدن کے زہروں کو دھو کرنا ہے۔ ہمارے بدن کا سب سے بڑا غدود جگر ہے۔ ہر دم خون صاف کرتا اور صفراوی (باقی صفحہ نمبر 17)

نبی کریم ﷺ نے انجیر کے دو بڑے فائدے بتائے۔ فرمایا: یہ بوا سیر کو ختم کرتی ہے اور جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ انجیر سے جگر اور تلی کو تقویت ملتی ہے۔ نہار منہ کھانے سے پتہ اور خون کی نالیوں سے پھریاں اور سد سے باہر نکل جاتے ہیں۔ (محمد سعید علوی، چکوال)

وقت شہد گرم پانی میں ملا کر پینا تو انکی مہیا کرتا ہے اور سانس کی نالیوں کے درم بھی دور کرتا ہے۔

انجیر:- ایک روایت میں ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت میں کہیں سے انجیر سے بھرا تھا ل آیا آپ ﷺ نے فرمایا ”کھاؤ“ پھر آپ ﷺ نے فرمایا ”اگر میں کہتا کہ جنت سے ایک کھانا آیا ہے تو میں کہتا یہ انجیر ہے“ نبی کریم ﷺ نے انجیر کے دو بڑے فائدے بتائے۔ فرمایا (۱) یہ بوا سیر کو ختم کرتی ہے (۲) جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ انجیر سے جگر اور تلی کو تقویت ملتی ہے۔ نہار منہ کھانے سے پتہ اور خون کی نالیوں سے پھریاں اور سد سے باہر نکل جاتے ہیں۔ انجیر پتہ کی سوزش اور پتھری کا بہترین علاج ہے۔ اس سے بھوک بڑھتی ہے۔ سکون آور، دافع سوزش اور درم ہے۔ ہاضمہ درست کرتی ہے پیٹ کو چھوڑا کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال جسم سے زائد چربی ہٹا کر خارج کر دیتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا بہترین علاج ہے۔ خشک انجیر تو سے پر جلا کر اس کی راکھ سے دانتوں پر مچھن کیا جائے تو دانتوں سے زنگ اور میل کے داغ اتر جاتے ہیں اور مسوڑھوں کی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

زیتون:- اللہ علیم و حکیم نے زیتون کے درخت کو مبارک یعنی برکت والا کہا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے زیتون کو بیشتر بیماریوں کا علاج قرار دیا ہے۔ آپ ﷺ نے زیتون کی تعریف فرمائی۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: ”زیتون کا تیل کھاؤ اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے“ زیتون کے بھی بیشمار طبی فوائد ہیں۔ زیتون کے تیل کی ماش کرنے سے اعضاء کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے۔ عرق النساء کا بہترین علاج ہے۔ زیتون کے تیل کو مرہم میں شامل کر کے لگانے سے زخم بھر جاتے ہیں۔ ناسور (میشر سے والا پھوڑا) کو مند مل کرنے میں زیتون سے بڑھ کر کوئی دوا بہتر نہیں۔ زیتون کا تیل تیزابیت کو ختم کرتا ہے اور جھلیوں کی حفاظت کرتا ہے۔ معدہ میں کینسر یا زخم کی صورت میں زیتون کا تیل شفا ئی علاج ہے۔ خالی پیٹ زیتون کا تیل زخموں پر دوا کا کام کرتے ہوئے معدے کو درست کرتا ہے۔ (باقی صفحہ نمبر 38)

امام محمد بن ابوبکر رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں ”علم طب ایک قیافہ ہے“ معالج گمان کرتا ہے کہ مریض کو فلاں بیماری ہے اور اس کے لئے فلاں دوا کا میاب ہوگی وہ ان میں سے کسی چیز کے بارے میں بھی یقین سے نہیں کہہ سکتا۔ جبکہ اس کے مقابلے میں حضور نبی کریم ﷺ کا علم طب اور ان کے معالجات قطعی اور یقینی ہیں کیونکہ ان کے علم کا دار و مدار وحی الہی پر مبنی ہے۔ جس میں کسی غلطی و نا کامی کا کوئی امکان نہیں۔ موجودہ دور میں سائنس نے ترقی کی بے شمار منازل طے کی ہیں لیکن اس کے باوجود اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ایک مرض کا علاج کیا جائے تو اس دوا سے کئی دوسری بیماریاں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور فائدے کی بجائے نقصان ہوتا ہے جبکہ اس کے برعکس محسن انسانیت ﷺ نے ایسے علاج تجویز فرمائے جن سے کسی قسم کے ری ایکشن کا کوئی خطرہ نہیں۔

شہد:- آپ ﷺ نے سب سے زیادہ تعریف شہد کی فرمائی۔ شہد کے متعلق قرآن کریم میں آیات آئیں۔ آپ ﷺ نہار منہ شہد کا شربت پیتے۔ سیدہ حضرت عائشہ صدیقہؓ نے فرمایا پینے والی چیزوں میں آپ ﷺ کو شہد سب سے زیادہ پسند تھا“ (بخاری)۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”جو شخص ہر مہینہ میں کم از کم تین دن شہد چاٹ لے اس کو اس مہینہ میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی“ آئیے ا دیکھتے ہیں کہ شہد کے طبی فوائد کیا ہیں؟ شہد جسم سے فاسد مادوں کو نکالتا ہے اور زہریلے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ شہد مثانہ اور گردہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے۔ یرقان، فالج، لقوہ اور امراض سینہ میں مفید ہے۔ شہد جگر کے فعل کو بیدار کرتا ہے۔ عورتوں کیلئے شہد بہترین علاج ہے۔ شہد کوسر کے میں حل کر کے دانتوں پر لگایا جائے تو مسوڑھوں کے درم دور کرنے کے علاوہ دانتوں کو چمکدار بھی بناتا ہے۔ عرق گلاب میں شہد کو حل کر کے لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔ دسہ کے مرض میں نالیوں کی گھٹن کو دور کرنے اور بلغم نکالنے کے لئے گرم پانی میں شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ گلے کی سوزش کے لئے گرم پانی میں شہد ملا کر غرارے کرنا مفید ہے۔ نہار منہ اور عصر کے

# کامیاب پرسکون زندگی کا نیا رخ

ڈاکٹر شائستہ خلیق

اعتمادی بہت بڑی قوت ہے اور امید سے پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے آپ کو یہ ارادہ بھی بار بار کرنا چاہئے کہ: ”آج میں پرسکون بھی رہوں گا اور پراعتد بھی۔“ یہ مشق رائج نہیں جائے گی جب آپ پرسکون رہنے کے ارادے کی تجدید کرتے رہیں گے تو اس کا حیران کن نتیجہ سامنے آئے گا اور آپ میں خود اعتمادی کی شان پیدا ہو جائے گی۔

ایک اور بات سنئے! اکثر ایسا ہوتا ہے کہ سو کر اٹھنے کے بعد آپ اپنے دماغ کو بے سبب متفکر اور مایوس پاتے ہیں اور اس پاس کی فضا بوجھل معلوم ہوتی ہے جب بھی ایسی صورتحال درپیش ہو تو گھبرائیے نہیں بلکہ فوراً اپنے خیالوں کا رخ پلٹ دیجئے اور کسی ایسے دوست یا مشفق بزرگ کا تصور کیجئے جس نے آپ پر کوئی احسان یا مہربانی کی ہو۔ یہ بات پھر ایک بڑی حقیقت سے جا ملتی ہے اور وہ یہ کہ اللہ کی ذات بابرکات سے بڑھ کر ہم پر نرمی، نوازش اور احسانات کرینوالا کون ہے؟ تنہا وہی ہے جس نے ہمیں پیدا کیا، ہماری پرورش اور پرداخت کی ہمیں روزی دی اور رکھوالی کی۔ کیا ہم پر لازم نہیں آتا کہ ہم اپنے مقدس اور مہربان پروردگار کو کثرت سے یاد کریں۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ فجر اور عشاء کی نماز کے بعد روزانہ پندرہ بیس منٹ پابندی سے قرآن کریم کے چند رکوع پڑھیں۔ آپ کا اللہ تعالیٰ سے تعلق قائم ہو جائیگا۔ اللہ تعالیٰ سے تعلق وہ دولت ہے جس کے آگے ساری دنیا کے خزانے بھی بیچ اور ناقابل توجہ ہیں۔ صرف قرآن کریم ہی سکون حاصل کرنے کا ایک تیر ہدف نسخہ بناتا ہے اور وہ یہ ہے کہ: ”خوب اچھی طرح جان لو! کہ دلوں کا چین اور اطمینان صرف اللہ تعالیٰ کے ذکر ہی سے وابستہ ہے۔“ ذرا یہ نسخہ آزما کر تو دیکھئے۔ اس میں کوئی لمبی چوڑی محنت درکار نہیں، صرف یہ کیجئے کہ پانچ وقت نماز کی پابندی کیجئے اور جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا ہے کہ صبح وشام تھوڑی تھوڑی دیر تلاوت کا اہتمام رکھئے۔ اس طرح آپ کو سکون ملے گا۔

ہمارے اسلاف کے دل اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور یقین کی بجلیوں سے بھرے ہوئے تھے۔ یہی قوت تھی جسے بروئے کار لا کر انہوں نے طاعناتی طاقتوں کے تختے اٹلے۔ انکی بلند مقامی کے مقابلے میں آج ہماری پستی کا جو حال ہے وہ محتاج بیان نہیں۔

صلاحیتوں کو ٹٹولنے، اپنی خامیوں کی گھات میں ڈپنے پھر اپنے بارے میں بلا مبالغہ ٹھیک رائے قائم کیجئے کہ آپ درحقیقت ہیں کیا اور کیا کچھ کرنے کی لیاقت اور صلاحیت رکھتے ہیں؟ دنیا میں کامیابی کے جھنڈے گاڑنے اور خوشی کی شاخوں میں جھولنے کی تمنا بڑی نہیں بلکہ خوشی اور کامیابی پانے کے ناجائز حربے برے اور مذموم ہیں۔ حق یہ ہے کہ ہر طرح کی فتح مندی حاصل کرنے کا اصل میدان ہمارا دل ہے۔ اگر یہ اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور امید کے نور سے چمک رہا ہے تو پھر ہر کامیابی، ہر خوشی اور ہر اعزاز ہمارا ہے۔ ہدایت کا آخری اور حتمی آسمانی صحیفہ ہم سے پہلا مطالبہ یہی کرتا ہے کہ ہم اپنے دل کو مقدس رب کی جلوہ گاہ بنالیں اور اس کی رحمت سے کبھی ناامید نہ ہوں۔ ہمارے اسلاف کے دل اللہ تعالیٰ پر بھروسے اور یقین کی بجلیوں سے بھرے ہوئے تھے۔ یہی قوت تھی جسے بروئے کار لا کر انہوں نے طاعناتی طاقتوں کے تختے اٹلے۔ انکی بلند مقامی کے مقابلے میں آج ہماری پستی کا جو حال ہے وہ محتاج بیان نہیں۔ کیا ناامیدی، بزدلی، مایوسی اور بے یقینی کا خاتمہ ہو سکتا ہے اور کیا کوئی مایوس اور بے ہمت انسان امید و یقین کی اونچی مندر پر بیٹھ سکتا ہے؟ علمائے نفسیات پورے یقین سے کہتے ہیں کہ جی ہاں! یہ ہو سکتا ہے۔ انکا کہنا ہے کہ مایوس، دل گرفتہ، زمانے اور زندگی کے ستارے ہوئے آدمی کو دل چھوٹا نہیں کرنا چاہئے۔ اسے مضبوط ارادے کا حامل بننا چاہئے اور اس مقصد کیلئے یہ خاص مشق کرنی چاہئے۔

ہمدون کا آغاز مثبت انداز میں کیا جائے اور یہ یقین رکھا جائے کہ جو کام آج کرنے ہیں وہ یقیناً اطمینان بخش طریقے سے ہو جائیں گے۔ یہ ایک مثبت اندرونی صدا ہے جو دن میں کئی بار ہمارے باطن میں گونجنی چاہئے۔ یہی آواز ہمارے دماغ کو اپنے فرائض کی طرف متوجہ رکھتی ہے۔ علمائے نفسیات اچھی زندگی کے لئے سکون کو بڑی اہمیت دیتے ہیں۔ سچی بات یہی ہے کہ زندگی کی دشواریوں، ناگواریوں اور کٹھن جھیلیوں میں پرسکون رہنا، ہماری پہلی اور فوری ضرورت ہے۔ اس ضمن میں ہمیں روزانہ یہ عہد کرنا چاہئے کہ: ”آج میں پرسکون رہوں گا اور اپنی سوچ بچار میں کوئی خلل اور کوئی انتشار نہیں آنے دوں گا۔“ سکون کے بعد دوسرا مرحلہ خود اعتمادی کا ہے۔ خود

یہ دلچسپ اور مستند حقیقت ہے کہ دنیا کے سارے انسان اس بات پر سو فیصد متفق ہیں کہ ہمیں کامیابی اور خوشی چاہئے۔۔۔۔۔ مذہب، ملت، رنگ، نسل اور علاقائیت کی ہر تیز راٹھا کر کسی بھی مرد یا عورت سے پوچھ لیجئے کہ آپ کی سب سے بڑی تمنا کیا ہے؟ آپ کو چھٹ جواب ملے گا ”ہم کامیاب اور بے فکر زندگی کے آرزو مند ہیں!“ یوں یہ بات تو آفاقی طور پر ملے ہے کہ ہر انسان کامیابی اور خوشی کا شیدائی ہے لیکن سوال یہ ہے کہ کامیابی اور خوشی ملتی کس طرح ہے؟

اس کا سیدھا سا جواب ہے کہ جس نے ہمیں اور اس دنیا کو پیدا کیا ہے، ہم اس کی ہدایت پر عمل کریں۔ یہ سمجھنے کی بات ہے کہ جو انجینئر ایک مشین بناتا ہے، وہی اس کے نفع و نقصان کے ہر پہلو سے اچھی طرح واقف ہوتا ہے۔ صرف وہی بنا سکتا ہے کہ اس مشین کو فلاں فلاں طریقے سے استعمال کرو گے تو یہ فائدہ پہنچائے گی اور اگر مقررہ قاعدوں کی خلاف ورزی کرو گے تو مشین سے تمہیں نقصان پہنچے گا۔ ٹھیک یہی حال اس دنیا کا ہے۔ یہ دنیا اور چاروں طرف پھیلی ہوئی زندگی جس بزرگ و برتر خالق نے بنائی ہے، اسی نے اپنے برگزیدہ پیغمبروں کے ذریعے اس دنیا کو ٹھیک طرح برتنے اور زندگی کو پاکیزگی سے بسر کرنے کے طریقے صاف صاف بتلائے ہیں۔ جو انسان ان روشن طریقوں پر عمل کرے گا، کامیابی اور خوشی پائے گا اور جو خلاف ورزی کر کے سن مانی کریگا، ناکامی، بے یقیناری اور لذت کی آگ میں بھسم ہو جائیگا۔ مندرجہ بالا بات ایک اہل، اصولی اور اساسی بات ہے۔ اس موضوع پر ہونے والی باقی ساری باتیں ذیلی اور ضمنی ہیں۔ آئیے اب اس مسئلے پر کھل کر باتیں کرتے ہیں۔ پہلی بات یہ ہے کہ دنیا عمل اور اس کے نتائج کی جگہ ہے۔ آپ اچھے اور مثبت عمل نہ کریں اور محرومیوں کا رونا روتے رہیں تو یہ واویلا فضول ہے اور اسے کوئی نہیں سنے گا۔ دنیا میں آپ کو وہی چیز ملے گی جس کے لئے آپ محنت اور جدوجہد کریں گے۔ بصورت دیگر آپ کے ہاتھ کچھ نہیں آئے گا۔ اس لئے اگر آپ کامیاب اور خوشگوار زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے اپنے آپ کو پہچانئے، اپنی ذات کا مطالعہ کیجئے، اپنی ہستی کے ایک ایک گوشے کا ناندنگا ہوں سے جائزہ لیجئے، اپنی

## گرمی میں شہد کا مشروب

دنیا کے ہر مشروب سے اعلیٰ اور بہترین ناکم جو جسم کی رگ رگ میں طاقت اور قوت بخشنے، چھوٹنے، بڑے، بوڑھے، جوان ایک بڑا بیج دن میں 3 سے 5 بار تازہ پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ باغات کا خالص شہد بہترین پینک میں، اعتماد کے ساتھ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ سہولت کیلئے شہد دو طرح کی پینک میں دستیاب ہے۔ ایک گلوکی پینک قیمت 600/- روپے علاوہ ڈاک خرچ 330/- گرام کی پینک قیمت 200/- روپے علاوہ ڈاک خرچ۔ زیادہ فائدے کے لئے ”شہد کی کرامات“ کتاب ضرور پڑھیں۔

# حسین چہرے کا حسین راز

بکوالہ اللہ رب العزت

ورزش سے خون میں آکسیجن خوب جذب ہوگی، جھریاں کم بنیں گی، ہونٹ اور گال رفتہ رفتہ سرخ ہونے لگیں گے۔ پانی سے معدے، گردوں اور آنتوں کی صفائی اور تازہ ہوا سے خون کی سھرائی کے بعد اچھا متوازن ناشتہ کیا جائے۔

ترقی کے اس دور میں بھلا امراض کی کیا کمی۔ پھر امراض کا زور کیوں نہ ہو جبکہ فضا آلودہ، پانی گندا، مٹی پلید، غذائیں غلط۔ کھانے پینے کی عادات بگڑی ہوئیں، نہ وقت پر سونا، نہ صبح تازہ کے اٹھ کر یا خدا کی توفیق، نہ صاف ستھری صبح کی ہوا میں تلاوت کے ذریعے سے خون کی صفائی اور جسم کی قوت مدافعت کو مستحکم کرنے کا اہتمام۔ جس بدن کو دیکھتے چستی و توانائی سے محروم، چال سیدھی نہ حال درست، خواتین کے چہرے پر تازگی نہ نکھار، نتیجہ یہ کہ باسی چہروں کو تازہ دکھانے کا کام بے تحاشا پاؤ ڈھوپ کر اور لپ سنک رگڑ کر کیا جاتا ہے۔ بات پاؤ ڈھوپ اور لپ سنک کی ہو رہی ہے تو کیوں نہ ان عام مسئلہ کا ذکر ہو جائے جن کا تعلق رنگ روپ یعنی حسن سے ہوتا ہے۔ حسن کے عارضوں میں بال بھی شامل ہیں اور گال بھی۔ ان دونوں کی چمک دمک کے دو علاج ہیں، اندرونی اور بیرونی۔ پہلے کچھ بات اندرونی علاج کی ہو جائے۔ یہ علاج آج کی عورت اور مرد دونوں کی ضرورت ہے۔ جسم کی صحت کے لئے اس کے خلیات کا جنہیں جسم کی عمارت کا بنیادی جز و قرار دینا درست ہوگا، صحت مند اور چست ہونا ضروری ہوتا ہے۔ ان کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ انہیں صاف ستھرا خون ضروری غذائی اجزاء کے ساتھ فراہم ہوتا رہے۔ اس کے لئے صاف ستھرے پانی، حیاتین اور معدنی نمکیات کی فراہمی کے ساتھ آکسیجن کی بھرپور مقدار کا فراہم کرنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

صحت کے لئے قسم قسم کے ٹوتھ پیسٹ دستیاب ہیں۔ ان میں معیاری ٹوتھ پیسٹ بھی شامل ہیں اور غیر معیاری بھی، اس لئے ان کا انتخاب سوچ سمجھ کر کرنا چاہئے۔ دانتوں کی صفائی میں صحیح قسم کے برش کا درست طریقے سے استعمال کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا ریشہ نرم ہونا چاہئے اور اسے دانتوں پر اوپر سے نیچے اور نیچے سے اوپر مسوڑھوں پر اس طرح جھاکر چلانا چاہئے کہ مسوڑھوں کی ہلکی بالٹش کے علاوہ دانتوں کے درمیانی خلا بھی صاف ہو جائیں۔ اس کے بعد اچھی طرح کلیاں کی جائیں اور تین انگلیوں سے زبان کو رگڑا اور ہلکا سا کھرچا جائے۔ اس طرح لعابی غدودوں کو تحریک ملے گی، حلق، جے بلغم سے صاف ہوگا، ناک کھل جائے گی اور منہ کا لعاب بھی (جس میں جراثیم کشی کی صلاحیت ہوتی ہے) زیادہ خارج ہو کر دانتوں اور مسوڑھوں کو صاف کر دیگا۔ حسن و دل کشی اور شخصیت کے دمکانے میں صاف ستھرے دانتوں کا بھی بڑا حصہ ہوتا ہے۔

صبح منہ ہاتھ دھونے کے بعد کم از کم ایک دو گلاس تازہ پانی ٹھہر ٹھہر کر ضرور پینا چاہئے اور اسکے بعد کلی ہوا میں بالکل سیدھے کھڑے ہو کر پیچھے ہڑے اور پیٹ ہوا سے خالی کرنے کے بعد دھیرے دھیرے تازہ ہوا پیچھڑوں اور پیٹ میں بھر کر ہاتھ کی درمیانی انگلی اور انگوٹھے سے نتھنے بند کر لینے چاہئیں۔ قابل برداشت حد تک اس طرح سانس روک کر دھیرے دھیرے خارج کر دی جائے اور پھر اسی طرح یہ عمل دہرایا جائے۔ کم از کم چھ مرتبہ اس ورزش کے بعد ذرا تیز تیز گہرے سانس لیں اور پہلے کی طرح نتھنے بند کر لیں۔ سانس لے کر منہ میں بھی ہوا بھر لیں۔ منہ بند رہے اور گال خوب پھولے رہیں۔ ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں سکیز کر بیٹھے میں بھری ہوا پوری طرح خارج کریں۔ دونوں ورزشوں میں سانس خارج کرتے وقت پیٹ کو بھی سینٹا اور سکینزنا چاہئے۔ ان ورزشوں سے خون میں آکسیجن خوب جذب ہوگی، جھریاں کم بنیں گی، ہونٹ اور گال رفتہ رفتہ سرخ ہونے لگیں گے۔ پانی سے معدے، گردوں اور آنتوں کی صفائی اور تازہ ہوا سے خون کی سھرائی کے بعد اچھا

یہ کام منہ سے شروع ہوتا ہے یعنی منہ میں پیچنے والے نوالے کو چبانے اور اسے معدے میں پہنچانے سے۔ اب اس عمل میں چونکہ غذا کو پیسنے، کاٹنے اور قابل ہضم بنانے کا کام دانت اور منہ میں بننے والا لعاب انجام دیتا ہے، اس لئے دانتوں اور منہ کی صحت کی اہمیت سے کیسے انکار کیا جاسکتا ہے۔ دانتوں کی صحت، ان کی صفائی اور مسوڑھوں کی مضبوطی ہی سے برقرار رہتی ہے۔ سونے سے پہلے اور صبح ان کی صفائی اہتمام سے ہونی چاہئے۔ لوگ جتنا وقت منہ پر صابن کا جھاگ رگڑنے پر لگاتے ہیں اتنا وقت دانتوں، مسوڑھوں اور زبان کی صفائی پر خرچ نہیں کرتے۔ دانتوں کی صفائی اور

متوازن ناشتہ کیا جائے جس میں اولیت چائے، رس، ذہل روٹی کو نہ دی جائے بلکہ تازہ بغیر بالائی کا دودھ، دہی، مٹھے آنے کی روٹی یا دہیے کا استعمال کیجئے۔ کوئی شرڈل نہ ہو تو آپے اٹھائے، کوئی موسی پھل یا موسم ہو تو ایک دو گاجریں کھائیے۔ اسی طرح دن بھر کی غذا میں مرغی، مچھلی کے گوشت کو ترجیح دی جائے۔ پھلیاں، دالیں، مٹھے آنے کی روٹی، پھلیاں زیادہ شوق سے کھائی جائیں۔ پھل انکے رس سے بہتر ہوتے ہیں۔ انکا پھوک اور گودا آنتوں کے عمل کو چست رکھتا ہے، جسم سے زہریلے مادے خوب خارج ہوتے ہیں اور اچھا صحت مند خون بنتا ہے۔ اسکے علاوہ کھانوں کے درمیان دن بھر 8-10 گلاس پانی بھی پیا جائے۔ موسم تقاضا کرے تو مزید پانی بھی پینا چاہئے اور بوتل بند مشروبات خاص طور پر کولا ڈرنکس سے بچنا چاہئے کیونکہ ان میں مضر صحت کیسیائی اجزاء شامل ہوتے ہیں۔ پانی زیادہ پینے سے گردے بھی مضر اجزاء جسم سے خارج کر کے خون کو ستھرا اور خلیات کو صحت مند رکھتے ہیں۔ پانی کی وجہ سے بھی کھال مر جھانے اور سکڑنے سے محفوظ رہتی ہے۔

## باسہولت ولادت کیلئے

عورتوں کی باسہولت ڈیوری کیلئے یا بچہ الٹا ہو جائے یا حمل کو نو ماہ سے زیادہ عرصہ ہو جائے اور ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا ہو۔ اس کیلئے سورہ اشفاق کی پہلی پانچ آیات پانچ دفعہ پڑھ کر پانی دم کر کے دیں۔ دن میں 5 بار ہر نماز کے بعد۔ (مرسلہ: محمد عمران مغل، فیصل آباد)

## ہائی بلڈ پریشر کے لیے "فشاری" پر اعتماد

مشینی اور ٹیکنالوجی کے جدید دور نے انسانوں کو بظاہر سہولت، لیکن دراصل ایسے ہیماک عذاب میں مبتلا کر دیا ہے جو زندگی کی تمام سہولیات کے باوجود انسان کو عاجز کر دیتا ہے۔ ان عاجز کردینے والی بیماریوں میں ہائی بلڈ پریشر بھی ہے۔ اچھا خاصہ انسان سرچکرانے، نیند نہ آنے اور وقت بے وقت ماحول سے پریشان ہو کر اپنے حواس کھو بیٹھتا ہے یا پھر کسی الجھ کر بعد کے مستقل چھٹاؤ اور ندامت کے عذاب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے انسان کو کہتے ہیں کہ آپ اپنے بلڈ پریشر کا علاج کریں یا پھر انسان خود کہتا ہے کہ بے بس ہوں۔ کیا کروں ہائی بلڈ پریشر نے عاجز کر دیا اور مجبور کر دیا ہے روزانہ جب تک یہ ادویات نہ کھاؤں، بلڈ پریشر کنٹرول نہیں ہوتا۔ ایسے مجبور اور بے بس لوگوں کے لئے خوشخبری ہے کہ وہ جزی بونیوں سے استفادہ کریں اور ہائی بلڈ پریشر سے انشاء اللہ تعالیٰ ہمیشہ کے لئے نجات پائیں۔

قیمت:- 100/- روپے علاوہ ڈاک خرچ (دوا کی برائے دس یوم)



# بچے کیلئے مال کا پہلا تحفہ

نیزہ سلیم، اسلام آباد

ایک ماہر کے مطابق بچے کے پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر اسے مال کا دودھ پلانا چاہئے۔ مگر ہمارے ہاں کے زچہ خانوں کا انتظام کچھ اس قسم کا ہے کہ ولادت کے بعد بچے کو ماں سے الگ رکھا جاتا ہے۔ علاوہ بچے کا چھاتی سے دودھ پینے کا عمل ”اوکسی ٹوسن“ کے افراز کو بڑھائے گا۔ یہ جزد زچگی کے تیسرے مرحلے میں آنول اور جرمی کھنچاؤ میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔

ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے۔ اس کے اندر وہ سب کچھ ہوتا ہے جس کی ایک شیر خوار بچہ کو ضرورت ہوتی ہے، بلاشبہ ماں کے دودھ میں وہ تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں جن کا نعم البدل کوئی مصنوعی دودھ فراہم نہیں کر سکتا۔ ہر نوزائیدہ بچے کے لئے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے اور پیدا ہونے والے بچے کیلئے ماں کی طرف سے پہلا تحفہ۔ بچے کے پیدا ہونے کے بعد ماں کے دودھ میں کھیس یا پرسی (Colostrum) کا افراز ہوتا ہے۔ کھیس میں پروٹین، چکنائی جذب کرنے والے حیاتین اور دیگر صحت بخش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

ماہرین کے مطابق کھیس نوزائیدہ بچے کیلئے بہترین متوازن اور صحت بخش غذا ہے۔ اب یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ جہاں آنول مال بچے کو فراہمی غذا کا کام چھوڑتی ہے، ماں کا دودھ اس ذمہ داری کو سنبھال لیتا ہے۔ یہ ایسے بہت سے زندہ خلیوں پر مشتمل ہوتا ہے جو نوزائیدہ بچے کو ان بے شمار عوامل سے محفوظ رکھتے ہیں جو امراض کا سبب بنتے ہیں۔

ایک ماہر کے مطابق بچے کے پیدا ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر اسے مال کا دودھ دے دینا چاہئے۔ یونیسیف کی تجویز یہ ہے کہ ولادت کے محض نصف گھنٹے کے اندر بچے کو ماں کا دودھ مل جانا چاہئے مگر ہمارے ہاں کے زچہ خانوں کا انتظام کچھ اس قسم کا ہے کہ ولادت کے بعد بچے کو ماں سے الگ رکھا جاتا ہے، ماں کے لئے بچے کو دودھ پلانا تو درکنار اسے دیکھنا تک محال ہوتا ہے۔ چنانچہ ضروری ہے کہ جتنا جلد ممکن ہو سکے، بچے کو ماں کا دودھ پلایا جائے۔ اس سے ماں کو ایک فائدہ یہ ہوگا کہ اس کے دماغ میں پیغام جائے گا کہ دودھ کی ضرورت ہے اور دودھ کی افزائش شروع ہو جائے گی۔ آج کل بھی معالجین کا یہ اصرار ہوتا ہے کہ زچگی کے بعد ماں کو آرام کرنے کا موقع دیا جائے اور بچے کو اس سے دور رکھا جائے۔ ایسے معالجین کے لئے یہ بات قبول کرنا یقیناً مشکل ہوگی، مگر اس بات کی ضرورت ہے کہ زچگی کے فوراً بعد ماں کو بچے کو اپنا دودھ پلانے کی اجازت دی جائے۔ اس صورت میں ماں کو جو تسکین اور اطمینان میسر آئے گا وہ یقیناً ماں کی صحت کی بحالی میں اہم کردار ادا کرے گا۔ اس کے

بہتر ہے۔ بچے کو دودھ پلانا ماں کے لئے بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگر ماں پابندی سے اپنا دودھ بچے کو پلاتی ہے تو استقرار حمل کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ اگر وہ چھ ماہ کے بعد تک اپنا دودھ پلاتی رہتی ہے اور بچے کو دوسری غذا کس بھی دیتی ہے تو استقرار حمل التواء میں پڑ سکتا ہے مگر اس کا امکان باقی رہتا ہے۔ یہ ایک اہم اصول ہے کہ بچہ جتنا زیادہ ماں کا دودھ پئے گا، حمل ٹھہرنے کا امکان اتنا ہی کم ہوگا۔ عمل تولید کے چھ سے بارہ ماہ تک یہ اثر باقی رہتا ہے۔ ماں کا بچے کو اپنا دودھ پلانا ماں کے رحم کو واپس اپنی اصل حالت میں لانے میں بھی معاون ہوتا ہے۔ یہ گویا ایک قدرتی طریقہ ہے جس کے ذریعے سے ماں دوبارہ اپنی اصل حالت میں آتی ہے۔ اگر کوئی ماں بچے کو اپنا دودھ نہیں پلاتی تو اس کا رحم سکڑ کر اپنی اصل حالت پر نہیں آئے گا۔ کبھی دودھ پلانے میں ماں کے پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے، لیکن اس درد سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں یہ درد رحم کے سکڑنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر ماں دودھ پلاتی رہتی ہے تو دوران حمل جمع ہو جانے والی چربی بھی گھل جاتی ہے کیونکہ چربی کا یہ ذخیرہ دودھ کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ پلانے کا عمل معاشی لحاظ سے بھی فائدہ بخش ہے۔ اسکے علاوہ سفر و سیاحت کے دوران بھی یہ مشکل پیش آتی ہے کہ بچے کی دودھ کی بوتل کیسے تیار کی جائے اور دودھ کہاں سے حاصل کیا جائے لیکن اپنا دودھ پلانے والی مائیں ان مسائل سے بچی رہتی ہیں۔

## پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ ٹوٹکا آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیٹا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے۔ یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن جائے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں، صفحے کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ نیز آپ کے پاس کتب، ہر سالے، بیگزین وغیرہ ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور حقوق ان سے فائدہ حاصل کرے تو یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہانہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں ورنہ اطلاع کریں، منگوانے کا انتظام ہم خود کر لیں گے۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتب ارسال نہ فرمائیں۔ (ادارہ)

# خواتین پوجھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اور اق)

## حسین بننا چاہتی ہوں

سوال: میں درمیانے طبقے کی معمولی شکل و صورت کی ایک تہاڑی ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں خوبصورت بننا چاہتی ہوں لیکن اب اپنی شکل کو کیسے تبدیل کروں۔ خوبصورت لوگوں کو دیکھ کر بے حد متاثر ہوتی ہوں۔ خاص طور پر شوہر کی حسین خواتین کو دیکھ کر میرا احساس کمتری بہت بڑھ جاتا ہے۔ غصے اور صدمے سے میرے اعصاب تن جاتے ہیں۔ دل چاہتا ہے کہ میں بھی ایسی ہی حسین ہوں تاکہ لوگ مجھے بھی رشک سے دیکھتے۔ اس مسئلے کی وجہ سے میرا پڑھائی میں بالکل دل نہیں لگتا۔ میں میڈیکل سائنسز کی طالبہ ہوں۔ مجھے لوگوں کی نظروں میں اپنے لئے فحارت محسوس ہوتی ہے، حالانکہ وہ بظاہر میری پڑھائی کی تعریف کر رہے ہوتے ہیں۔ میرا دل چاہتا ہے کہ میں خوب مشہور ہو جاؤں۔ ان خیالات نے میری زندگی کو سخت متاثر کیا ہے کبھی کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ میں پاگل ہو جاؤں گی۔ (روبینہ تبسم، لاہور)

مشورہ: آپ کا مسئلہ یہ ہے کہ آپ کے ذہن میں خوبصورتی کا تصور غلط انداز میں بیٹھ گیا ہے۔ خوبصورتی محض چہرے کے حسن کا نام نہیں بلکہ اصل خوبصورتی تو کردار اور قابلیت کی خوبصورتی ہے جس کے سامنے ظاہری حسن کوئی معنی نہیں رکھتا۔ آپ خوش قسمت ہیں کہ آپ نے اتنا اچھا ذہن پایا ہے اور آپ کو خوبصورت ذہن کی طاقت کا احساس نہیں جو کبھی ماند نہیں پڑے گی۔ چہرے کا حسن تو چند سال میں ختم ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد انسان کی وہ خوبیاں باقی رہ جاتی ہیں جو اچھائی اور نیک نیتی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ آپ ایک قابل ڈاکٹر بن کر لوگوں کیلئے مسیحا ثابت ہوں گی۔ یاد رکھئے کہ انسان کی اہمیت اس کی شکل و صورت سے نہیں بلکہ اس کے کردار اور خوبیوں سے ہوتی ہے۔ یہ آپ کی غلط فہمی ہے کہ لوگوں کی نظروں میں آپ کیلئے فحارت ہے۔ ایسا یقیناً نہیں، چونکہ خود آپ ایسا سوچتی ہیں تو لوگوں کی نظریں آپ کو ایسی لگتی ہیں۔ ڈراما نویس کہ ایک اداکارہ یا ماڈل اپنے حسن سے زیادہ سے زیادہ دس بارہ سال تک لوگوں کو متاثر کر سکتی ہے پھر کوئی ان کو پچھتا تک نہیں مگر جو قابلیت آپ کے پاس ہے وہ ہمیشہ بڑھتی ہی رہے گی کم کبھی نہ ہوگی۔ آپ اس قسم کے بے کار خیالات کو ذہن سے نکال کر اپنی پڑھائی پر بھرپور توجہ

ہے۔ پھر آپ کے شوہر بھی تعلیم یافتہ ہیں، وہ بھی یقیناً مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ شروع میں یقیناً آپ کو برداشت کا مظاہرہ کرنا ہوگا لیکن اگر آپ واقعی اپنے گھر میں خوشگوار ماحول پیدا کرنا چاہتی ہیں اور سسرال والوں سے اچھے تعلقات کی خواہش مند ہیں تو یہ قربانی کوئی زیادہ مشکل نہیں لگتی چاہئے، خاص طور پر جب اسکے نتائج اچھے نکلنے لگیں۔

## خود اعتمادی کی کمی

سوال: میری عمر اٹھارہ سال ہے۔ مجھ میں خود اعتمادی کی بہت کمی ہے۔ کوئی مذاق میں بھی کوئی بات کہہ دیتا ہے تو اس کے لئے گھنٹوں پریشان رہتی ہوں۔ خود کسی سے کوئی بات کروں تو بھی پریشان ہو جاتی ہوں کہ یہ بات کیوں کی، چاہے وہ بات بالکل بے ضرر ہی کیوں نہ ہو۔ میری کوئی قریبی سہیلی بھی نہیں، گھر والوں سے بھی کھل کر بات نہیں کر سکتی۔ براہ کرم میرا مسئلہ حل کریں میں سخت پریشان ہوں۔ (عظمیٰ سعد اللہ، اسلام آباد)

مشورہ: آپ کا مسئلہ اتنا مشکل نہیں جتنا آپ سمجھ رہی ہیں۔ بعض بچے بچپن میں بچا روک ٹوک سے بھی خود اعتمادی سے محرومی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ آپ سب سے پہلے تو لوگوں کی باتوں پر بے جا پریشان ہونا چھوڑ دیں اور ذہن کو کسی اور طرف مصروف کرنے کیلئے مطالعے کی عادت ڈالیں یا کچھ کھیل وغیرہ میں حصہ لیں۔ کتابیں پڑھنے کا ایک اور فائدہ بھی ہوگا کہ آپ کو پتہ چلے گا کہ جو باتیں آپ لوگوں سے کرتی ہیں وہ بالکل بے ضرر ہیں اور یہ بھی معلوم ہوگا کہ دوستی کرنے اور لوگوں سے باتیں کرنے کا کیا طریقہ ہے۔ آپ غور کریں کہ آپ کی باتوں پر لوگ کیسا رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ کونسی باتیں لوگ پسند کرتے ہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھا کریں کہ جب تک آپ خود کو بدلنے کی کوشش نہیں کریں گی اس وقت تک کوئی مشورہ آپ کے کام نہیں آسکتا۔ دوست بنائیں کیونکہ اس سے انسان کو خود اپنے بارے میں جاننے کا موقع ملتا ہے۔ اپنی تعلیم پر بھی بھرپور توجہ دیں اور خود کو ہنرمند بنائیں۔ پڑھے لکھے اور ہنرمند انسان میں خود بخود اعتماد آ جاتا ہے۔ اپنے گھر والوں سے اچھا تعلق ہی دیگر لوگوں سے تعلقات کی بنیاد بنتا ہے۔ آپ کو ایک مشق بتائی جا رہی ہے جو کافی فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔ روزانہ چندہ تیس منٹ آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر خود سے گفتگو کریں، یعنی خود ہی سوال کریں اور جواب دیں۔ اس سے آپ کے اعتماد میں اضافہ ہوگا اور لوگوں سے گفتگو کے دوران گھبراہٹ میں بھی کمی آ جائے گی۔

## ان پڑھ سسرال

سوال: میری جس گھر میں شادی ہوئی ہے وہاں سوائے میرے شوہر کے تمام افراد ان پڑھ ہیں۔ کسی کی کوئی تربیت نہیں ہوئی۔ ساس خالہ تو نہیں، لیکن ان کا رویہ بڑا مصنوعی ہوتا ہے۔ وہ ہمیشہ مجھے اگلوٹی بیٹی کے مقابلے میں کم اہمیت دیتی ہیں۔ میرے شوہر کبھی میری اور کبھی ماں کی حمایت کرتے ہیں۔ وہ کالج میں پڑھاتے ہیں جبکہ میں گریجویٹ ہوں میں گھر میں خود کو بہت تہا اور نظر انداز کی ہوئی محسوس کرتی ہوں۔ آپ کوئی مشورہ دیں۔ (نجمہ بیگم، ساہیوال)

مشورہ: آپ کے سسرال والے تعلیم یافتہ نہیں ہیں۔ اس کا تو کوئی حل نہیں، مگر تعلیم یافتہ نہ ہونے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ انسان میں کوئی بھی خوبی نہ ہو۔ خوش خلقی، سچائی اور محبت کرنے کی خوبیاں صرف پڑھے لکھے لوگوں میں ہی نہیں ہوتیں۔ اس لئے اگر آپ تھوڑی سی کوشش کریں اور قربانی دیں تو آپ کے سسرال والے یقیناً اس کا مثبت جواب دینگے۔ اہم بات یہ بھی ہے کہ خود آپ تعلیم یافتہ ہیں اس لئے آپ پر زیادہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ آپ پہل کریں۔ منہ آپ کی ہم عمر ہی ہوگی، اس لئے دوستی کی ابتداء ان سے کریں ہو سکتا ہے کہ آغاز میں کچھ مشکل پیش آئے مگر یہ کوئی ایسا مشکل کام بھی نہیں۔ معلوم کریں کہ اس کی دلچسپی کن چیزوں میں ہے۔ اس طرح آپ بہت سہولت سے اس کی دوستی اور محبت حاصل کر سکیں گی۔ اسکے کئے ہوئے اچھے کاموں کی تعریف یا اسکی سہیلیوں اور دیگر معاملات میں دلچسپی لیں۔ آپ دیکھیں گی کہ وہ بہت جلد مثبت جواب دینے لگے گی کیونکہ اگلوٹی ہونے کی وجہ سے وہ بھی گھر میں کسی سہیلی اور ہمراہ کی خواہشمند ہوگی۔ منہ سے دوستی کا ایک فائدہ یہ بھی ہوگا کہ آپ کی ساس کا رویہ خود بخود بہتر ہو جائے گا جب وہ اپنی اگلوٹی بیٹی کو آپ کے ساتھ خوش دیکھے گی (آپ نے خود لکھا ہے کہ ظالم نہیں) اگر ایسی بات ہے تو پھر یہ کام اور بھی آسان

# سنگین بیماریوں میں غذائی بد اعمالیاں

نمک کا زیادہ استعمال سخت نقصان دہ ہے۔ یہ کسی عمدہ سے عمدہ کھانے میں زیادہ مقدار میں پڑ جائے تو وہ زہر بن جاتا ہے۔ اس کی زیادتی سے گردوں، جگر اور آنتوں کے امراض سر اٹھالیتے ہیں۔

مثلاً مشہور ہے کہ آئیل مجھے مار، سمجھداری کے دعوے دار لوگ بھی غذائی عادات میں فاش غلطیاں کر جاتے ہیں۔ زبان کا چسکا انہیں لے ڈوبتا ہے۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ سادہ غذا کا معدے پر بہت کم بوجھ پڑتا ہے۔ ہم مرغن غذاؤں کے رسیا ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ خطرناک بیماریوں کا شکار عام طور پر صاحب ثروت لوگ ہی ہوتے ہیں۔ وہ قیمتی مرغن کھانوں کو اپنی امارت کی شان سمجھتے ہیں نتیجتاً دل، جگر، پیچھے دوں اور گردوں کی خرابیوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ہسپتالوں کا ریکارڈ اس بات کا گواہ ہے کہ اسی فیصد مریض امیر لوگ ہی ہوتے ہیں۔ دل کا بائی پاس شاذ و نادر ہی کوئی غریب کر داتے ہیں۔ مسلمان کا دعویٰ کرنیوالے اور اپنے نبی مکرم ﷺ سے محبت کے دعویدار غذا کے بارے میں آپ ﷺ کی ہدایات کو یکسر نظر انداز کر کے اپنے دین اور دنیا، دونوں کا نقصان کرتے ہیں۔ آجکل فاسٹ فوڈ کی بدعت چل پڑی ہے۔ غیر ملکی فرمیں دھڑا دھڑا ہوٹلوں کی شاخیں کھول رہی ہیں اور ان کی خوب پذیرائی ہو رہی ہے۔ حرام حلال کا سوال ہی نہیں، کوئی قدرشن نہیں۔ بیت الخلا میں اگر آپ ایک گھنٹے کیلئے سافٹ ڈرنک کو ڈال دیں تو وہ فیٹا نکل کا کام کرے گا اور پاخانہ صاف ہو جائے گا۔ کسی جگہ رنگ لگا ہو تو وہ بھی چند یوم سافٹ ڈرنک میں بھگوئے پر صاف ہو جائے گا۔ قیاس کریں کہ آپ کے معدے کا کیا حال ہوگا؟ آنا چھاننے سے گندم کی قدرتی وٹامن نمک فضلاً وغیرہ ضائع ہو جاتا ہے۔ آنتوں میں چپکنے والا مواد باقی رہ جاتا ہے جو قبض اور دیگر بیماریوں کا باعث ہے۔ گوشت خوری تیزابی مادہ پیدا کرتی ہے، تمھان کا باعث بنتی ہے جبکہ سبزی کا استعمال لمبی عمر کا باعث بنتا ہے۔ اس سے دل کو نقصان نہیں پہنچتا۔ کینسر کا خطرہ بھی نہیں ہوتا۔ سفید چینی کا زیادہ استعمال زیادہ مضر ہے، جگر اور آنتوں کے امراض کا باعث بنتا ہے۔ کھجور، کشمش اور شہد جیسی نعمتیں موجود ہیں۔ سفید چینی کے ٹھٹھے زہر سے بچنا ضروری ہے۔ نمک کا زیادہ استعمال بھی سخت نقصان دہ ہے۔ یہ کسی عمدہ سے عمدہ کھانے میں زیادہ مقدار میں پڑ جائے تو وہ زہر بن جاتا ہے۔ اس کی زیادتی سے گردوں، جگر اور آنتوں کے امراض سر اٹھالیتے ہیں۔ پھل،

## دسمہ کا خاص الخی ص نسخہ

میرا تعلق میڈیکل کے شعبے سے ہے اگرچہ میرا تعلق ایلوپیتھک سے ہے مگر میں ہر اچھی چیز، خواہ وہ کسی بھی شعبے میں ہو، حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ ایک دن میں سکھراپنے ایک دوست کی دکان پر بیٹھا ہوا تھا۔ اس کی ہول سیل میڈیسن کی دکان ہے۔ ایک صاحب آئے انہوں نے بتایا کہ ان کی اہلیہ کو دسے کی شکایت تھی۔ تقریباً پورے پاکستان میں جہاں کسی نے بتایا وہاں گئے اور تین لاکھ روپیہ خرچ کر ڈالا مگر مرض بڑھتا ہی گیا جوں جوں دوا کی۔ آخر ایک صاحب نے انہیں نسخہ دیا اور کہا کہ کسی حکیم کو مت بتانا کہ وہ کاروبار کر کے خاصا روپیہ بڑے گا۔ میں نے خود کوئی لوگوں کو تجربہ کر دیا اور کامیاب پایا۔ ان صاحب کی اہلیہ آج بالکل تندرست ہیں۔

**نسخہ:** اورک ایک پاؤ، پانی ایک پاؤ، اجوائن ایک چنگی، شہد اصلی آدھا کلو۔ سب سے پہلے اورک چھیل کر باریک پیس لیں اور ایک پاؤ پانی میں پکانا شروع کر دیں کچھ دیر بعد باقی اشیاء بھی ڈال دیں۔ جب معجون کی طرح گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں۔ خوراک 2 چائے کے چمچ صبح اور دو رات کو لیں اس سے بطن خوب خارج ہوگا اور سینہ صاف ہو جائیگا۔

**نوٹ:** اس دوران کوئی دوسری دوا استعمال نہ کریں۔

(سید اختر علی شاہ، روہڑی)

## صرف رازوں کے سلاشی پر نہیں

کون عبقری کے گزشتہ رسائل سے سو فی صد فائدہ لینا چاہتا ہے اس کے روحانی انکشافات، سینے کے راز اور طبی معلومات ہر صفحہ پر موتیوں کی طرح نکھرے ہوئے ہیں یہ رسالہ نسلوں کا معالجہ اور ہمدرد ہے۔ روحانی، طبی اور نفسیاتی عمر بھر کی محنتوں کا انمول نچوڑ ہے۔ گزشتہ سال کے رسالہ کی مکمل فائل بارہ رسالوں پر مشتمل خوبصورت مجلد کامیاب روحانی جسمانی معالجہ ثابت ہوگی قیمت - 300/-

سورہ علقہ و ذاک خرچ۔ منی آڈر پر یہ مکمل لکھیں اور رقم کس مقصد کیلئے بھیجی گئی ہے، وضاحت کریں۔ جوابی لفافے یا منی آڈر پر پتہ خوشخط اور اردو میں لکھیں فون نمبر ضرور لکھیں مکمل پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نالغہ کا نیز افسوسناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں، ایسا نہ کیا کریں۔



# کالا جادو کا لے جنات کا سچا توڑ

حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے منقول ہے کہ اگر کسی پر جادو کیا گیا ہو تو ان آیتوں کو پانی پر دم کر کے مریض پر ڈال دیا کریں سورہ اعراف کی فَوْقَ الْحَقِّ سے رَبِّ مُوسٰی وَهَارُونَ تک اور سورہ طہ کی یہ آیت اِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدًا سَاجِرًا وَلَا يَفْلَحُ السَّاجِرُ حَيْثُ اتَى (آیت نمبر 69)

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

پیشاب کی بندش :- اگر کسی شخص کا پیشاب بند ہو گیا ہو تو یہ آیت کاغذ پر لکھ کر مریض کے شانہ پر باندھیں اور ایک کاغذ پر لکھ کر دھو کر پلائیں: "وَإِذَا سَأَلَكَ مُوسٰی لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ نَضِيبًا" (سورہ بقرہ آیت نمبر 60)

ذہن اور حافظہ کی تیزی :- عین کی رکابی یا کاغذ پر آیت لکھ کر 7 روز پلائیں ذہن اور حافظہ تیز ہو جائے گا۔ "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ رَبِّ اَشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ وَاَحْلِلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِيْ يَفْقَهُوا قَوْلِيْ" (سورہ بقرہ آیت نمبر 25-28)

خواب میں ڈر لگنا یا چونک پڑنا :- جو شخص خواب میں چونک پڑتا ہو یا نیند نہ آتی ہو یا خوف معلوم ہوتا ہو تو سوتے وقت یہ لکھ پڑھنا چاہئے: "اَعُوْذُ بِكَلِمَتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمْزَاتِ الشَّيْطٰنِ اِنَّ يَحْضُرُوْنَ"

بچے کا بہت رونا :- جو بچہ بہت روتا ہو اس دعا کو لکھ کر گلے میں باندھیں "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اَمْ حَسِبْتَ اَنْ اَصْحٰبَ الْكُهْفِ وَالرَّقِیْمِ كَانُوْا مِنْ اٰیَتِنَا عَجَبًا" (سورہ کہف آیت 9) قُلْ كُنُوْا حِجَارَةً اَوْ حَدِیْدًا اَوْ خُلُقًا مِّمَّا یَكْبُرُ فِیْ صُدُوْرِكُمْ (سورہ نمل آیت 51-50) بِسْمِ اللّٰهِ وَبِاللّٰهِ وَاَوَّلَهُ مِنْ اللّٰهِ وَاٰخِرَهُ مِنْ اللّٰهِ وَلَا یُعْذِرُكُمْ عَلٰی اَمْرِ اللّٰهِ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

بدن کی سرنخی کیلئے :- اگر بدن سرنخ ہو جائے یا بچے پڑ جائیں تو یہ دعا مع بسم اللہ الرحمن الرحیم کے 21 مرتبہ پڑھ کر دم کریں "اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ بِسْمِ اللّٰهِ الْعَظِیْمِ الْحَکِیْمِ الْکَرِیْمِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِیْمِ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ وَسُلْطٰنِهِ اٰیَتُهَا الرَّیْحَ اَجِیْبْنِیْ دَاعِیَ اللّٰهِ تَعَالٰی فَمَّا لَهٗ مِنْ مُّلْجَاۗءٍ یُّوْمِیْنِ وَمَا لَهٗ مِنْ نُّکْرِیْرٍ بِسْمِ

حصار کرے۔ اس کے بعد ارٹھ کی لکڑی آسیب زدہ کو مارے۔ آسیب عاجز ہو جائے گا اور اگر آسیب عاجز نہ ہو تو ایک نیلے کپڑے کا فیہ بنا کر یہ عزیمت تین بار دم کر کے جہاں ناک میں دھونی دیں عزیمت یہ ہے۔ "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ عَلَیْہَا مَلِیْقًا خَالِقًا مَخْلُوْقًا مَخْلُوْقٌ وَاَنْتَ تَعْلَمُ مَا فِیْ قُلُوْبِهِمْ مَلِیْقًا مَا فَرَقَهُ مَالُوْقٌ وَرَالُوْقٌ فِرْعَوْنُ نَمْرُوْدُ شَدَّادٌ"

اسکے بعد جب آسیب بہت گریہ وزاری کرے اور کہے مجھے چھوڑ دو رہائی سلیمان رہائی نطقش رہائی محمد رسول اللہ ﷺ کی تو اس سے عہد کر انہیں کہ وہ دوبارہ اس کو یا کسی انسان کو تکلیف نہ دے گا پھر تم لے کر پیشانی کے بال کھول دیں۔

آسیب :- اگر کسی پر آسیب کا شہ ہو تو یہ آیت ذیل لکھ کر مریض کے گلے میں ڈالیں اور پانی پر دم کر کے مریض پر چھڑکیں اور اگر مکان پر اثر ہو تو ان کو پانی پڑھ کر گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ آیت یہ ہیں: "بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ" (پوری سورت) اَلَمْ ۝ ذٰلِكَ الْكِتٰبُ نَزَّلْنٰهُ مُقْلٰحُوْنَ (سورہ بقرہ آیت 54) تک اور وَالْهٰکُمُ الْاِلٰہُ وَاَحَدٌ لَا اِلٰہَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ (سورہ بقرہ آیت 163) اور آیت الکرسی مکمل رکوع یعنی خَلِدُوْنَ تک اور لِلّٰهِ مَا فِی السَّمٰوٰتِ سے کَافِرِیْنَ (سورہ بقرہ آیت 284-286) تک اور شَہِدَ اللّٰہُ اَنَّهُ لَا اِلٰہَ اِلَّا هُوَ سے حَکِیْمٌ (سورہ بقرہ آیت 116-118) تک اور اِنَّ رَبَّکُمْ اللّٰہُ الَّذِیْ رَبُّ الْعَالَمِیْنَ (سورہ اعراف آیت 54) تک اور فَتَعَالٰی اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ سے خَیْرُ الرَّحِیْمِیْنَ (سورہ بقرہ آیت 116-118) تک اور سورۃ وَالصّٰفٰتِ کی شروع کی آیتیں لازب تک اور هُوَ اللّٰہُ الَّذِیْ لَا اِلٰہَ اِلَّا هُوَ سے هُوَ الْعَزِیْزُ الْحَکِیْمُ (سورہ بقرہ آیت 22-24) تک اور وَاِنَّہٗ تَعَالٰی جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا (سورہ بقرہ آیت 3) اور سورۃ اخلاص اور معوذتین۔

## بواسیر کے لئے

ایک پاؤں کی گھی اور تقریباً 30 سے 40 نیم کے چوں کو صاف کر کے دیسی گھی میں جلا لیں۔ جب پتے سیاہ ہو جائیں تو پتے نکال کر ضائع کر دیں اور گھی استعمال کر لیں۔ سالن میں ڈال لیں یا روٹی پر لگائیں یا سچج سے کھالیں۔ بواسیر کیلئے بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ فائدہ مند ہوگا۔ دو ماہ مستقل کریں۔ (محملی احمد پور شریف)

# انار سے سو بیمار تندرست

فرحت افزا

## مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر مشکل اور جھڑپ کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس ہمسونوں کو خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسم اعظم اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات انجمنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر صبح کے ایک طرف مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

صیغہ کرمانی کراچی، محمد عارف ایبٹ آباد، سید عابد شاہ گیلانی، گل فرزا احمد آزاد کشمیر، احسان اسحاق بودلہ، نزہت، ارشاد انجم رحمان کھڑو پکا، ارشد زبیر سرگودھا، جاوید خان ڈیرہ اسماعیل خان، ام حبیب درانی کراچی، ربیعہ عزیز راولپنڈی، گل نارفیصل آباد، جلیل احمد خان کونڈ، امان اللہ خان پشاور، حکیم صابر لاہور، والدہ مكرم صاحبہ، نزاکت ہمایوں ملتان، ڈاکٹر عمران ظیل پشاور، انجمن راولپنڈی، محمد نیاز الدین کراچی، عبدالقیوم شاہدہ مبین، میمونہ راولپنڈی، محمد نیاز الدین کراچی، عبدالقیوم آزاد کشمیر، ہارون حمید، رفعت اسلام آباد، یونس قادری ٹنڈو آدم، غلام رسول گجرات، ریاض سعید سیال، افتخار انور ہزارہ، اصغر علی شاہ پشاور، منیر گوہر انوالہ، عادل حیدر آباد، نسیم اختر ملتان، معروف سلطان راولپنڈی، فخرہ شہزادی، عرفان علی لاہور، وجیہہ مشتاق لاہور، کاشف اکبر، میاں محمد باہو، شیر احمد درانی، رشید پرویز، عنبرینہ ندیم، آمنہ بیگم، حبیب الرحمن لاہور، کینٹ، محمد یعقوب کراچی، عمران علی شور کوٹ، محمد لطیف گوہر انوالہ، عبید الرحمن ساہیوال، جاوید ارشد رحیم یار خان، کرار حسین گوہر انوالہ، احسان خان چارسدہ، علی احمد کراچی، جویریہ احسان بودلہ، محمد اظہر رحیم یار خان، نصرت منور ملتان، ثاقب نوید رحیم یار خان، شازیہ شیخ، حکیم رشید احمد قصور، محمد شہباز گجرات، غلام مصطفیٰ ماڑی انڈس، ایم صادق کاکڑ لورالائی، شمینہ اشرف جہلم، فضل الہی بہاولپور، عدیل منڈی بہاؤ الدین، محمد شریف بہاولپور، محمد اسماعیل کراچی، جاوید رشید اسلام آباد، نور انجمن، طاہر ثوبہ فیک سنگھ، رحمت بشیر پشاور، ماسٹر بشیر احمد، حضور بخش مظفر گڑھ، سید شعیب الرحمن صوابی، سید زمر حسین، محمد اشفاق لاہور، فتح محمد واہ کینٹ، ظہیر الدین بہاولنگر، ایم اشرف مرزا راولپنڈی، محمد عرفان گلگت، ندیم اختر راولپنڈی، حکیم ندیم قریشی راولپنڈی، شائستہ راجن پور، تنسیم کوثر ملتان، جمیل احمد قریشی گجرات

انار کے پانچ تولہ رس میں رات کو لوہے کا ایک بالکل صاف ٹکڑا ڈال کر رکھ دیں اور صبح نکال کر رس میں مصری اور پانی ملا کر پینے سے چند روز میں یرقان دور ہو کر جگر میں خون صالح پیدا ہونے لگے گا۔ اسہال میں انار کا ”ملک فیک“ بھی مفید ہے۔

کوہ قفقہ سے تقریباً 50 لیٹر انار کا رس پلایا جائے، تو افادہ ہوگا، اسہال میں انار کا ”ملک فیک“ بھی مفید ہے۔

اگر ملک فیک نہ بنانا چاہیں تو انار کا رس دسی میں ملا کر دیں اور چینی کی بجائے نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔ یہ مضمض دوا ہی نہیں مکمل غذا بھی ہے۔ چھوٹے بچوں کو اسہال میں انار کی کونپلوں کی چٹنی بنا کر بھی دن میں تین سے چار بار دی جاتی ہے۔ اس سے فوری افادہ ہوتا ہے۔

پیٹ درد:- انار (ترش یا شیریں) کے دانے نکالنے، پھر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر تقریباً 100 گرام کھائیے۔ انشاء اللہ ہر قسم کا پیٹ درد ٹھیک ہو جائے گا۔

جمالگوٹے کا تریاق:- انار جمالگوٹے کا تریاق ہے، اگر طبیعت دستوں سے بڑھال ہو اور دست کسی طرح رکنے میں نہ آئیں تو مریض کو دس دس منٹ بعد ایک ایک مٹھی انار کے دانے کھلائیں یا ایک ایک گھونٹ انار کا رس پلائیں، افادہ ہوگا۔ اگر دستوں کے ساتھ خون آتا ہو تو وہ بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

مریقان:- انار کے پانچ تولہ رس میں رات کو لوہے کا ایک بالکل صاف ٹکڑا ڈال کر رکھ دیں اور صبح نکال کر رس میں مصری اور پانی ملا کر پینے سے چند روز میں یرقان دور ہو کر جگر میں خون صالح پیدا ہونے لگے گا۔ چہرے کی رنگت سرخ اور خوش نما ہو جائیگی۔

سنگرہنی:- انار کا رس اس مرض میں بھی بہت مفید ہے۔ بخار:- انار کا رس دافع بخار بھی ہے۔

### مجھے مت پڑھیں

آپ کی نظر سے بندہ کی کتب اور رسالہ گزرا۔ کوشش کی جاتی ہے کہ کسی بھی قسم کی غلطی سے بچا جائے۔ بحیثیت انسان غلطی کا احتمال ہے۔ آپ کی نظر سے کوئی غلطی گزرے تو اطلاع دیں ہم اس کی اصلاح کریں گے۔  
نوٹ:- مصروفیات کی وجہ سے فون پر حکیم صاحب سے رابطہ کا شیڈول صبح 10 سے 11 بجے تک 042-7530911 کر دیا گیا ہے۔ مصروفیات کے پیش نظر فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ممکن ہے جس کیلئے پیشگی معذرت ہے۔

انار کے بارے میں بچپن سے سنتے آئے ہیں کہ یہ جنتی پھل ہے اور اس کے ہیردں جیسے دانوں میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے لہذا اسے کانتے، چھپتے اور کھاتے وقت بہت احتیاط سے کام لینا چاہئے تاکہ ہم اس مقدس دانے کے حصول میں ہامزاد ہوں لیکن ایک روایت یہ بھی ہے کہ وہ دانہ صرف قسمت والوں ہی کے ہاتھ آتا ہے یا جنہیں اللہ تعالیٰ اس قابل سمجھے، انہیں عطا کر دیتا ہے۔ روایت کے مطابق ہوتا یوں ہے کہ وہ دانہ کہیں نہ کہیں ضرور گر جاتا ہے اور گرتا بھی ایسی جگہ ہے جہاں سے اٹھانے کو جی نہیں چاہتا، یوں یہ قیمتی دانہ ضائع ہو جاتا ہے لہذا انار کو ہمیشہ خاص احتیاط سے کاٹنے اور کھائیے۔ ظاہری خوبصورتی کے ساتھ ساتھ لذت سے بھرپور انار مجسم شفا بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے موسم برسات کے خاص تحفے کی حیثیت سے پیدا فرمایا ہے یعنی یہ اس موسم کے تمام امراض کا علاج ہے۔ انار کا آبائی وطن ایران اور افغانستان ہے وہاں سے یہ برصغیر پہنچا۔ جب آریابہندوستان آئے، یہ خود رو پودا یہاں موجود تھا۔ بعض مورخین کا کہنا ہے کہ یہ شفا بخش پودا آریاؤں کے ذریعے یہاں منتقل ہوا۔ چین اور کشمیر میں یہ اب بھی خود رو پودوں میں شمار ہوتا ہے۔ انار کے درخت کی عمر کافی زیادہ ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ رسیلا پھل عموماً دس یا بارہ سال بعد لگتا ہے۔ ایک صحت مند درخت چالیس پچاس سال تک پھل دیتا ہے۔

غذا کی صلاحیت:- انار کے سو گرام خوردنی حصے میں 78 فیصد رطوبت، 1.6 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.7 فیصد معدنی اجزاء، 5.1 فیصد ریشہ اور 14.5 فیصد نشاستے پائے جاتے ہیں۔ اس کے سو گرام معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 70 ملی گرام، فولاد 0.3 ملی گرام، وٹامن سی 16 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔ ایک سو گرام انار انسانی جسم کو 65 حراروں کے مساوی توانائی فراہم کرتا ہے۔  
اسہال:- انار اسہال کا خاص علاج ہے۔ اس کے مریض

# پینتیس سال کے گناہوں کے بعد

## ماہانہ روحانی محفل

قیامت کی گھڑی ایسی سخت ہوگی کہ دکاندار اپنی دکانداری بھول جائے گا۔ تاجر اپنی تجارت بھول جائے گا۔ صدر اپنی صدارت، وزیر اپنی وزارت، تاجپنہ والی تاج، گانے والے گانا، دودھ پلانے والی مائیں دودھ پلانا بھول جائیں گی۔ محمد علی انصاری، کونینہ بھری ہوئی تھیں اور جن میں زیادہ تر دکانیں چیلرز حضرات کی تھیں، چھوڑ کر باہر روڈ پر بھاگ رہے تھے کہ جیسے قیامت آگئی ہو۔ میرے ذہن میں ایک سوال اٹھنے لگا کہ کیا یہ وہی زر و جانیداد ہے جس کے پیچھے بھائی بھائی کو قتل کر دیتا ہے۔ باپ بیٹے کو، بیٹا باپ کو قتل کر دیتا ہے۔ جس کیلئے ہم صبح سے شام تک جھوٹ بول کر رزق کماتے ہیں؟ جس کی وجہ سے ہم اپنی آخرت بھول گئے ہیں۔ آج ہم انسان ان تمام چیزوں کو چھوڑ کر کیوں بھاگ رہے ہیں اور اس کے بعد ایک عالم کے یہ الفاظ کانوں میں گونجنے لگے۔ ”قیامت کی گھڑی ایسی سخت ہوگی کہ دکاندار اپنی دکانداری بھول جائے گا۔ تاجر اپنی تجارت بھول جائے گا۔ صدر اپنی صدارت، وزیر اپنی وزارت، تاجپنہ والی تاج، گانے والے گانا، دودھ پلانے والی مائیں دودھ پلانا بھول جائیں گی۔“ واقعی بالکل ویسا ہی تھا۔ بس جب زلزلہ رکا تو اس کے فوراً بعد دکانیں وغیرہ بند ہو گئیں۔ لوگ اپنے گھروں کو چلے گئے اور لوگوں میں خوف و ہراس اتنا بڑھ گیا کہ لوگ رات کے وقت کھلے آسمان کے نیچے ٹھہرے اور رات بھر نہیں سوئے کہ کہیں زلزلہ دوبارہ نہ آجائے۔ اس رات بھی کم از کم چار جھٹکے محسوس ہوئے۔ مساجد میں نمازیوں کی تعداد بڑھ گئی۔ لوگوں نے سچے دل سے توبہ کی اور میں بھی مصلے پر بیٹھ کر اپنے گناہوں کے بارے میں سوچتا رہا اور اللہ کا شکر ادا کرتا رہا کہ اس نے توبہ کی مہلت عطا کر دی۔ اگر کہیں خدا نخواستہ بغیر توبہ کے دنیا سے چلے جاتے تو ہمارا کیا بنتا۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہر مسلمان کو سچی توبہ کی توفیق نصیب فرمائیں اور ہمیں اس توبہ پر استقامت عطا فرمائے (محمد علی انصاری، کونینہ)

صبح ہمارے شہر میں ہر ایک شخص کی زبان پر ایک ہی الفاظ تھے۔ جدھر دیکھو رات والے زلزلے کی باتیں ہو رہی تھیں۔ خیر ہم لوگ سمجھ کر جیسے ہر دفعہ زلزلہ آتا ہے پھر اس کے بعد امن ہو جاتا ہے اس دفعہ بھی اسی طرح ہوگا۔ خبروں میں تو ضلع زیارت کے بارے میں سن کر بہت دکھ ہوا جو کہ زلزلہ کی لپٹ میں سرفہرست تھا دن گزر گیا۔ عصر کے وقت دکان کے ملازم نماز پڑھنے چلے گئے اور میں دوست سے موبائل فون کے بارے میں باتیں کرنے لگا کہ اچانک زمین ہلنے لگی اور دیواریں کانپنے لگیں۔ جب زلزلہ کی شدت کم نہیں ہوئی تو دوست نے کہا کہ دکان سے باہر آ جاؤ کیونکہ شدت کم ہونے کے بجائے اور بڑھ رہی تھی اور دکان میں جو اشیاء الماریوں میں رکھی تھیں وہ گرنا شروع ہو گئی تھیں تو ہم لوگ باہر روڈ پر نکل آئے۔ باہر کا منظر عجیب و غریب تھا۔ ایسا لگ رہا تھا کہ بجلی کے کھمبے زمین پر گر جائیں گے اور بلند ٹیکس تو اس طرح سے جھول رہی تھیں کہ جیسے انسان جھولا جھولتا ہے اور سب سے بڑی بات یہ کہ لوگ اپنی دکانیں جو کہ قیمتی اشیاء سے

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات چونکہ روحانی محفل کے فیوض و برکات بے انتہا ہیں۔ قارئین اس سے زیادہ استفادہ پانے کا اصرار کر رہے ہیں ہند۔ آئندہ روحانی محفل ہر ماہ 3 بار منعقد کریں۔ زیادہ نفع ہوگا ورنہ جتنی دفعہ منعقد کر سکیں۔ 10 مئی بروز اتوار شام 6 بجے سے رات 9 بجے 27 منٹ تک ہماری مہینے کی پہلی روحانی محفل ہوگی۔ اس دوران **صلی اللہ علیہ وسلم** مسلسل پڑھیں۔ ہماری دوسری روحانی محفل 17 مئی بروز اتوار صبح 6 بجے 57 منٹ سے لیکر 10 بجے 23 منٹ تک ہوگی اس دوران بھی **صلی اللہ علیہ وسلم** مسلسل پڑھیں۔ 18 مئی بروز پیر نماز عصر کے بعد ہماری تیسری روحانی محفل ہوگی۔ نماز عصر کے بعد اپنی جگہ بیٹھے ہیں اور **صلی اللہ علیہ وسلم** مغرب تک مسلسل پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سونے صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون جیسا نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرتا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پیتیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔ (نوٹ: خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی ہاضمو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معسوس بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا دور مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔)

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

**روحانی محفل سے گھر پر انجمنوں کا خاتمہ**

محترم جناب حکیم صاحب السلام ملیم کے بعد عرض ہے کہ میں اور میرے شوہر روحانی محفل میں (باقی صفحہ نمبر 38)

نا فرمان اولاد اور محبت زوجین کیلئے

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ۝ قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ۝ بَحْرُمَۃ جِبْرَآئِلَ اللّٰهُ الصّٰدُ بَحْرُمَۃ اِسْرَاقِیْلَ لَمْ یَلِدْ بَحْرُمَۃ مِیْکَآئِلَ وَّلَمْ یُولَدْ بَحْرُمَۃ عِزْرَاقِیْلَ وَّلَمْ یُکُنْ لَّہٗ کُفُوًا اَحَدٌ ۝ بَحْرُمَۃ هٰذَا کَیْفَیْلَ وَّمِنْ کَیْفَیْلَ۔

تین بار اول و آخر درود شریف پڑھیں پھر 360 مرتبہ عشاء کی نماز کے بعد یہ پڑھیں نافرمان اولاد کیلئے زبردست ہے۔ (حکیم منظور جوی لکھا)



# اولاد کی نیک نامی اور موثر دعا

کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کر دیگا۔ جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کرے اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

## عبدالحمید، انڈیا

نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہو اللہ تعالیٰ اسی پر رحم کر دیگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کر دیگا، جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کرے اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

میں نے دل میں کہا کہ ان کی اولاد کا یہ برا انجام جوانی میں ان کی اسی بدزبانی اور دوسروں کو عار دلانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ ان کے اسی بزرگ دوست نے مجھ سے یہ بھی کہا کہ اپنی اولاد کی تربیت کے سلسلہ میں وہ بہت سخت واقع ہوئے تھے۔ ان کے کسی نازیبا فعل کو کبھی برداشت نہیں کرتے تھے۔ ڈانٹنے، مارتے اور کبھی غصہ میں ان کو شیطان، ابلیس اور ملعون و مردود بھی کہہ دیتے، میں نے کہا کہ ضرور وہ قویت کی گھڑی ہوگی تبھی تو اللہ نے ان کی اولاد کو شیطان صفت بنایا۔ اس لئے کہ جس طرح اولاد کے حق میں والدین کی دعا جلد قبول ہوتی ہے اسی طرح والدین کی بددعا بھی اپنی اولاد کو جس حق میں جلد اپنا اثر دکھاتی ہے، اسی لئے کبھی بھول کر غلطی سے بھی غصہ و جوش میں اپنی اولاد کو ڈانٹنے میں غلط ناموں سے نہیں پکارتا چاہئے۔ مبادا وہ قویت کا وقت ہو اور اس کا اثر ظاہر ہو۔ میرے دل میں یہ بات بھی آئی کہ اگر انہوں نے اپنی اولاد کے حق میں پابندی سے اللہ تعالیٰ کی سکھائی ہوئی یہ قرآنی دعا کی ہوتی تو شاید ان کو یہ دن دیکھنے کو نہ ملے کہ اے اللہ! ہمیں ایسی بیویاں اور بچے عطا فرما جو ہمارے لئے آنکھوں کی ٹھنڈک کا سبب بنیں اور ہمیں تقویٰ والوں کا امام بنائے۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا ذُرِّيَّتًا قَرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْ لَنَا لِمَتَّعِينَ إِمَامًا (سورہ الفرقان، آیت 74)

## جریان اور مٹانے کی گرمی کیلئے

مولانا: حجم 50 ریحان گرام، سمندر سوکھ 50 گرام، تالکھانہ 50 گرام، خم کوٹھ 50 گرام، لا جوئی 50 گرام، بچ بند 50 گرام، موکھرو 50 گرام، مصری 250 گرام سفوف بنالیں۔ (چھوٹا چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں) فوائد: جریان، احتلام کو ختم کرتا ہے، ہنی کے جراثیم کو زیادہ کرتا ہے، مٹانے کی گرمی کیلئے جواب ہے۔ بے اولاد کیلئے آزمودہ ہے کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔ (ڈاکٹر و حکیم عمران رضا، بخون)

اسماعیل صاحب اگرچہ عالم نہیں تھے لیکن انتہائی دیندار اور تہجد گزار، نماز باجماعت اور تکبیر اولیٰ تک کے پابند تھے۔ ان کے کل چھ بچے تھے۔ انتقال سے پہلے وہ جس اذیت ناک کرب دالم میں اپنے بچوں سے متعلق فکر مند تھے اس میں ہم سب کے لئے عبرت ہے۔ ان کی تین بچیوں کی شادیاں ہو گئی تھیں لیکن لڑکے ابھی غیر شادی شدہ تھے ان میں سے چھوٹے دو ان کے لئے بدنامی کا سبب بن گئے تھے۔ وہ ناخلف اور آوارہ ہو گئے تھے اور پورے محلے اور گاؤں کے لوگ ان سے تنگ آ گئے تھے۔ دوسرا بچہ بدنام ترین شخص بن گیا تھا۔ وہ آخری وقت تک رو رو کر یہ کہتے رہے کہ اے اللہ! مجھے یا نہیں کہ میں نے زندگی میں کوئی ایسا گناہ کیا ہو جس کی وجہ سے آج مجھے یہ دن دیکھنے پڑ رہے ہیں۔ ان کے ہم عمر بھی کہتے تھے کہ وہ بچپن ہی سے نیک اور صالح تھے، حرام و حلال کی ہمیشہ انہیں تمیز رہی، کبھی شراب و زنا اور جوئے کے قریب بھی نہیں گئے۔ ایک طرف ان کے یہ مثبت حالات تھے تو دوسری طرف ان کی اولاد کی یہ منفی کیفیات، کبھی سلب نہیں رہی تھی۔ میں نے بھی اس پر بہت غور کیا۔ اس سلسلہ میں ان کے ایک معاصر بزرگ نے میری مدد کی اور بات جلد ہی میری سمجھ میں آ گئی۔ ان کے بزرگ ساتھی کا کہنا تھا کہ اپنی جوانی میں گھر سے مسجد جاتے ہوئے راستہ میں جب شریر لڑکوں کا اسماعیل صاحب کو سامنا کرنا پڑتا تو وہ ان کو طعنہ دیتے تھے کہ تمہیں کس بد معاش باپ نے جنا ہے؟ کیا تمہارا باپ حرام کھاتا ہے اور تمہیں کھلاتا ہے جس کی وجہ سے تم لوگوں کی یہ حالت ہو گئی ہے؟ کسی کے متعلق کوئی منفی، ناپسندیدہ اور ناقابل یقین بات سننے میں آتی تو وہ سب کے سامنے تبصرہ کرتے کہ کینوں کی اولاد بھی کینی ہی ہوتی ہے، ان بچوں کے والدین نے بھی اپنی جوانی میں اس طرح کی حرکت کی ہوگی تبھی تو ان کی اولاد کی یہ حالت ہو گئی ہے۔ غرض یہ کہ کسی کو طعنہ دینے اور کسی کے گناہ پر عار دلانے میں ان کا کوئی ثانی نہیں تھا۔ مجھے یہ سن کر اللہ کے رسول ﷺ کی یہ حدیث فوراً یاد آ گئی کہ کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ

## (بقیہ: کاسنی استا ہرمل ٹانک)

رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔ جب مگر میں درم ہو جائے، ہاتھ جو سوکھ جائیں، پیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلد ہر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سو جی ہوئی نظر آئیں تو کاسنی اس کا شافی علاج ہے۔

درم، برقان اور جلد ہر کا علاج: اگر پیشاب کی وجہ سے سمدوں پر درم آجائے اور زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی درم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسنی کے پتوں کا پانی ایک چمک سے تین چمک تک شکر سرخ یا شربت بروری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔

دل کی دھڑکن: دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکن سے چن بھرتا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسنی ڈیڑھ چمک، سبز دھیا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے مربے کے شیرے سے ٹھنڈا کر کے اس کے ساتھ کثرت صدف صادق دوتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہو گی۔ اگر دھڑکن تیز ہو تو اس وقت برادرہ صندل سفید کے ساتھ دل کے مقام پر لپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

حیض کی بندش: کاسنی کے بچوں کا جو شانہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

دمہ کے لئے مفید دوا: ماحولیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض دن بدن بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا سستا علاج کاسنی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر، اجودہ اور کاسنی کے جوس ملا کر پینے سے دمہ میں افادہ ہوتا ہے۔ البتہ اس کے ساتھ نشاستہ دار غذاں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسنی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

خون کی کمی: خون کی کمی کے مرض میں جیلا افراد کے لئے کاسنی کو اجودہ اور اجوائے کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔

## حضرت عائشہؓ کا مشورہ

حضرت نافع رحمۃ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنا مال تجارت شام اور مصر لے جایا کرتا تھا۔ ایک مرتبہ عراق لے جانے کا ارادہ کیا اور حضرت عائشہؓ سے مشورہ لینے کیلئے ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ انہوں نے فرمایا کہ ایسا نہ کرو، کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے کہ جب اللہ تعالیٰ تم میں سے کسی کے رزق کا کوئی سبب کسی طریقہ پر بنادے تو وہ اس کو نہ چھوڑے جب تک کہ وہ خود ہی نہ بدل جائے۔ مطلب یہ ہے کہ جس سبب سے روزی ملتی ہے اسے مت چھوڑو۔ ہاں اگر وہ خود ہی بدل جائے مثلاً: حالات سازگار نہ رہیں، مال میں نقصان ہونے لگے یا کوئی مجبوری پیش آجائے تو اور بات ہے۔ (انتخاب: محمد آصف، لاہور)

# اولاد کی نیک نامی اور موثر دعا

(بقیہ: کاسنی! سستا ہر بل ٹانگ)

رطوبت کو خون سے جدا کر کے پتے میں ذخیرہ کرتا ہے۔ جب جگر میں ورم ہو جائے، ہاتھ پیر سوکھ جائیں، ہیٹ میں پانی جمع ہو جانے سے جلد ہر بیماری ہو جائے یا گردے خراب ہونے سے آنکھیں پھولی اور سوئی ہوئی نظر آئیں تو کاسنی اس کا شافی علاج ہے۔

ورم، برقان اور جلد ہر کا علاج:- اگر پیشاب کی وجہ سے گردوں پر وزم آجائے اور زہریلے مادے صاف نہ کریں اور آنکھوں میں بھی ورم کے آثار ہوں تو ان سب کے لئے کاسنی کے پتوں کا پانی ایک چھنک سے تین چھنک تک شکر سرخ یا شربت بروری ملا کر صبح کے وقت پلانے سے ایک دو ہفتوں میں فائدہ ہوگا۔

دل کی دھڑکن:- دل زور زور سے دھڑکنے لگے اور دھڑکنے سے چنا بھرتا مشکل ہو جائے، کمزوری میں زیادتی ہو جائے تو سبز کاسنی ڈیڑھ چھنک، بزر دھینا ایک تولہ دونوں کا پانی نکال کر گاجر کے سرے کے شیرے سے ٹیٹھا کر کے اس کے ساتھ کٹہ صدف صادق دوتی سے چار رتی تک چند روز تک استعمال کرنے سے خدا کے فضل سے دل کو صحت ہو گی۔ اگر دھڑکن تیز ہو تو اس وقت برہ صندل وغیرہ کے ساتھ دل کے مقام پر لپ کرنے سے فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

حیض کی بندش:- کاسنی کے بیجوں کا جوش نہ پینے سے عورتوں کے حیض میں باقاعدگی پیدا ہوتی ہے۔

دھم کے لئے مفید وہ:- باحالیاتی آلودگی کے باعث دمہ کا مرض دن بدن بڑھ رہا ہے۔ اس مرض کا سستا علاج کاسنی میں پوشیدہ ہے۔ گاجر، اجودہ اور کاسنی کے جوں ملا کر پینے سے دمہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ اب اس کے ساتھ نشاستہ دار غذاؤں اور دودھ ترک کرنا پڑتا ہے۔ کاسنی کی خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانے سے سانس کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔

خون کی کمی:- خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کے لئے کاسنی کو اتار دو اور اجودہ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ مرض ختم ہو جاتا ہے اور صحت مند خون پیدا ہوتا ہے۔

## حضرت عائشہؓ کا مشورہ

حضرت نافع رحمۃ اللہ علیہ بیان کرتے ہیں کہ میں اپنا مال تجارت شام اور مصر لے جایا کرتا تھا۔ ایک مرتبہ عراق لے جانے کا ارادہ کیا اور حضرت عائشہؓ سے مشورہ لینے کیلئے ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ انہوں نے فرمایا کہ ایسا نہ کرو، کیونکہ میں نے رسول اللہ ﷺ سے سنا ہے کہ جب اللہ تعالیٰ تم میں سے کسی کے رزق کا کوئی سبب کسی طریقہ پر بنادے تو وہ اس کو نہ چھوڑے جب تک کہ وہ خود ہی نہ بدل جائے۔ مطلب یہ ہے کہ جس سبب سے روزی ملتی ہے اسے مت چھوڑو۔ ہاں اگر وہ خود ہی بدل جائے مثلاً: حالات سازگار نہ رہیں، مال میں نقصان ہونے لگے یا کوئی مجبوری پیش آجائے تو اور بات ہے۔ (انتخاب:- محمد آصف، لاہور)

کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عداوت رکھتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہوا اللہ تعالیٰ اس پر رحم کر دینگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کرینگا۔ جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

نے فرمایا کہ کسی کی مصیبت پر خوش نہ ہوا اللہ تعالیٰ اسی پر رحم کر دینگا اور تم کو اس مصیبت میں مبتلا کرینگا، جو شخص اپنے بھائی کی ستر پوشی کریگا اللہ اس کا عیب چھپائے گا۔

میں نے دل میں کہا کہ ان کی اولاد کا یہ برا انجام جوانی میں ان کی اسی بد بانی اور دوسروں کو عار دلانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

ان کے اسی بزرگ دوست نے مجھ سے یہ بھی کہا کہ اپنی اولاد کی تربیت کے سلسلہ میں وہ بہت سخت واقع ہوئے تھے۔ ان کے کسی نازیبا فعل کو کبھی برداشت نہیں کرتے تھے۔ ڈانٹتے، مارتے اور کبھی غصہ میں ان کو شیطان، ابلیس اور ملعون و مردود بھی کہہ دیتے، میں نے کہا کہ ضرور وہ قبولیت کی گھڑی ہوگی تبھی تو اللہ نے ان کی اولاد کو شیطان صفت بنایا۔ اس لئے کہ جس طرح اولاد کے حق میں والدین کی دعا جلد قبول ہوتی ہے اسی طرح والدین کی بددعا بھی اپنی اولاد کے حق میں جلد اپنا اثر دکھاتی ہے، اسی لئے کبھی بھول کر غلطی سے بھی غصہ و جوش میں اپنی اولاد کو ڈانٹنے میں غلط ناموں سے نہیں پکارنا چاہئے۔

مبادا وہ قبولیت کا وقت ہو اور اس کا اثر ظاہر ہو۔ میرے دل میں یہ بات بھی آئی کہ اگر انہوں نے اپنی اولاد کے حق میں پابندی سے اللہ تعالیٰ کی سکھائی ہوئی یہ قرآنی دعا کی ہوتی تو شاید ان کو یہ دن دیکھنے کو نہ ملے کہ اے اللہ! ہمیں ایسی بیویاں اور بچے عطا فرما جو ہمارے لئے آنکھوں کی ٹھنڈک کا سبب بنیں اور ہمیں تقویٰ والوں کا امام بننا۔

وَبَنَّا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَاجْعَلْ لَنَا لِمُؤْمِنِينَ اِمَامًا (سورہ الفرقان، آیت 74)

## جریان اور مٹانے کی گرمی کیلئے

حوالہ: حاتم رحمان 50 گرام، سمندر سوکھ 50 گرام، تالکھانہ 50 گرام، حتم کوخ 50 گرام، لا جوتی 50 گرام، بیج بند 50 گرام، گوکھر 50 گرام، مصری 250 گرام سفوف بنالیں۔ (چھوٹا چمچ چائے والا دن میں تین بار استعمال کریں) فوائد: جریان، احتلام کو ختم کرتا ہے، ہنسی کے جراثیم کو زیادہ کرتا ہے، مٹانے کی گرمی کیلئے جواب ہے۔ بے اولاد کی کیلئے آزمودہ ہے کم از کم 3 ماہ استعمال کریں۔ (ڈاکٹر وحید عمران رضا، بنوں)

## عبدالحمید، انڈیا

اسامیل صاحب اگرچہ عالم نہیں تھے لیکن انتہائی دیندار اور تہجد گزار، نماز باجماعت اور تکبیر اولیٰ تک کے پابند تھے۔ ان کے کل چھ بچے تھے۔ انتقال سے پہلے وہ جس اذیت ناک کرب و الم میں اپنے بچوں سے متعلق فکر مند تھے اس میں ہم سب کے لئے عبرت ہے۔ ان کی تین بچیوں کی شادیاں ہو گئی تھیں لیکن لڑکے ابھی غیر شادی شدہ تھے ان میں سے چھوٹے دو ان کے لئے بدنامی کا سبب بن گئے تھے۔ وہ ناخلف اور آوارہ ہو گئے تھے اور پورے محلے اور گاؤں کے لوگ ان سے تنگ آ گئے تھے۔ دوسرا بچہ بدنام ترین شخص بن گیا تھا۔ وہ آخری وقت تک رورہ کر رہے کہ اے اللہ! مجھے یاد نہیں کہ میں نے زندگی میں کوئی ایسا گناہ کیا ہو جس کی وجہ سے آج مجھے یہ دن دیکھنے پڑ رہے ہیں۔ ان کے ہم عمر بھی کہتے تھے کہ وہ بچپن ہی سے نیک اور صالح تھے، حرام و حلال کی ہمیشہ انہیں تمیز رہی، کبھی شراب وزنا اور جوئے کے قریب بھی نہیں گئے۔ ایک طرف ان کے یہ مثبت حالات تھے تو دوسری طرف ان کی اولاد کی یہ منفی کیفیات، جتنی سبب نہیں رہی تھی۔ میں نے بھی اس پر بہت غور کیا۔ اس سلسلہ میں ان کے ایک معاصر بزرگ نے میری مدد کی اور بات جلد ہی میری سمجھ میں آ گئی۔ ان کے بزرگ ساتھی کا کہنا تھا کہ اپنی جوانی میں گھر سے مسجد جاتے ہوئے راستہ میں جب شریر لڑکوں کا اسماعیل صاحب کو سامنا کرنا پڑتا تو وہ ان کو طعنہ دیتے تھے کہ تمہیں کس بد معاش باپ نے جنا ہے؟ کیا تمہارا باپ حرام کما تا ہے اور تمہیں کھلاتا ہے جس کی وجہ سے تم لوگوں کی یہ حالت ہو گئی ہے؟ کسی کے متعلق کوئی منفی، ناپسندیدہ اور ناقابل یقین بات سننے میں آتی تو وہ سب کے سامنے تبصرہ کرتے کہ کینوں کی اولاد ابھی کینی ہی ہوتی ہے، ان بچوں کے والدین نے بھی اپنی جوانی میں اس طرح کی حرکت کی ہوگی تبھی تو ان کی اولاد کی یہ حالت ہو گئی ہے۔ غرض یہ کہ کسی کو طعنہ دینے اور کسی کے گناہ پر عار دلانے میں ان کا کوئی عانی نہیں تھا۔ مجھے یہ سن کر اللہ کے رسول ﷺ کی یہ حدیث نوراً یاد آ گئی کہ کوئی شخص کسی کو کسی گناہ پر عار دلاتا ہے تو مرنے سے پہلے خود اس گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ آپ

# والدین کی نافرمانی اور کینسر

ڈاکٹروں نے کہا کہ اسکی بیماری کے وائرس بچے کو بیمار کر دینگے یوں بچہ اس سے جدا کر دیا گیا وہ اپنے بچے کو صرف دور سے دیکھ سکتی تھی مگر پیار نہیں کر سکتی تھی، اسے ہاتھ نہیں لگا سکتی تھی۔ وہ بچے کو چھونے پیار کرنے کو توڑتی مگر کر نہ سکتی تھی۔

(عظمیٰ اعجاز، لاہور)

کے متعلق نہ بتایا۔ آخر کار سات دن بعد ان پر دوسرا ٹیکہ ہوا

جو جان لیوا ثابت ہوا۔ مرتے وقت بھی ان کی زبان پر عظیم ہی کا نام تھا۔ جب والدہ کی وفات کی خبر ملی تو عظیم اکیلے ہی آیا اور شکوہ کیا کہ مجھے بیماری کی اطلاع کیوں نہیں دی اور جواب سے بغیر ماں کی تدفین کے بعد واپس چلا گیا۔ گھر والوں پر جو بٹی وہ الگ داستان ہے مگر پھر ان کے احتساب کا دور شروع ہوا۔ دو ماہ بعد ان کے ہاں ایک بیٹے نے جنم لیا۔ دونوں میاں بیوی بہت خوش تھے مگر یہ خوشی دیر پا ثابت نہ ہو سکی کیونکہ بچے کی پیدائش کے چھ ماہ بعد ہی صبا گلے کے کینسر جیسے موذی مرض میں مبتلا ہو گئی۔ ساتھ ہی اس پر پھپھائش کا حملہ ہوا اور وہ بستر سے لگ گئی۔ بچے کو اس سے دور رکھنے کیلئے ڈاکٹروں نے کہا کہ اسکی بیماری کے وائرس بچے کو بیمار کر دینگے یوں بچہ اس سے جدا کر دیا گیا۔ وہ اپنے بچے کو صرف دور سے دیکھ سکتی تھی مگر پیار نہیں کر سکتی تھی، اسے ہاتھ نہیں لگا سکتی تھی۔ وہ بچے کو چھونے پیار کرنے کو توڑتی مگر کر نہ سکتی تھی۔ یوں توڑتے ہوئے دو سال بعد ہسپتال کے بستر پر اس نے دم توڑ دیا۔ اب عظیم اپنے بچے کے ساتھ اکیلا رہ رہا ہے کیونکہ بہن بھائیوں اور باپ کو خود اس نے چھوڑ دیا تھا۔ اب کس منہ سے انکے پاس جائے اور اپنا دکھڑا کیسے سنائے کہ دکھ تو صرف اپنے سنتے ہیں۔ جب خود ہی اپنوں سے کنارہ کر لیا تو کسی کا کیا تصور۔ اب وہ ماں اور بیوی کی قبروں پر جاتا ہے۔ ماں سے معافی مانگتا ہے اور بیوی کی بخشش کیلئے گڑگڑاتا ہے۔ دعا کریں کہ ماں اسے مغف کر دے تاکہ اسکی بیوی کی اور اس کی خطائیں معاف ہو جائیں اور اللہ تعالیٰ ان پر رحم کرے (آمین)۔

قارئین سے میری التماس ہے کہ آپ بچوں کی تربیت صحیح انداز سے کریں۔ انہیں ادب سکھائیں تاکہ آئندہ زندگی میں وہ معاشرے کا مہذب فرد بن سکیں اور والدین کی عزت کو ہر چیز پر مقدم بن جائیں۔ ہم اپنی ذمہ داریاں ٹھیک طریقے سے نبھائیں اور اولاد کی تربیت توجہ سے کریں تو آئندہ کوئی عظیم جیسا شخص پیدا نہ ہوگا۔ آزمائش شرط ہے۔

**گداگری کا بھیا تک انجام** (محمد نعیم جاوید معرفتی، لاہور) یہ سچا واقعہ میں اپنے دوست کے حوالے سے لکھ رہا ہوں۔ اس نے بتایا کہ میں خانہ خدا میں عمرہ کے دوران طواف کر رہا

نبی کریم ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ "ماں باپ کی نافرمانی کرنے والا جنت کی خوشبو بھی نہیں پاسکتا۔۔۔" آج کی نوجوان نسل والدین کے ساتھ احترام سے پیش نہیں آتی۔ بیشتر گھرانوں کے بزرگ اپنی اولاد سے نالائظ نظر آتے ہیں مگر کچھ کرنے سے قاصر ہیں کیونکہ کچھ کہیں تو اولاد کی بدتمیزی اور بڑھ جاتی ہے۔ اس میں قصور کس کا ہے؟ غلط تربیت کا یا یہ مکافات عمل ہے۔ تھوڑی دیر کے لئے غیر جانبدار ہو کر سچائی سے اپنا محاسبہ کریں تو جو سمجھ میں آئے اسے کھلے دل سے مان لیجئے گا۔

آج میں آپ کو ایسے ہی ایک جوڑے کی کہانی سنارہی ہوں جس نے والدین کی نافرمانی کی حد کر دی اور پھر خود سزا پائی اور غربت کا نمونہ بنے۔ عظیم سات بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا۔ پانچ بہنوں کے بعد پیدا ہوا لہذا بہت لاڈ اٹھائے گئے۔ بہت سالوں بعد ایک اور بھائی پیدا ہوا مگر عظیم کی طرح لاڈلا نہ بن سکا۔ سارے گھر اور خاندان کا دلارا عظیم تھا۔ ایف اے کے بعد تعلیم کو خیر باد کہہ کر ایک پرائیویٹ فرم میں جاب کر لی۔ وہیں اس کی ملاقات صبا سے ہوئی اور یہ ملاقاتیں اور پسندیدگی آخر کار شادی پر منتج ہوئی۔ گھر کے کسی فرد کو صبا اور اس کے گھر والے پسند نہیں تھے مگر بیٹے کی ضد کے آگے ہار مان لی۔ صبا نے آتے ہی شوہر سے سب کو چھڑوا دیا اور اسے لیکر الگ اپنے سینکے کے پاس کرائے پر مکان لے لیا۔ مہینے میں ایک یا دو مرتبہ عظیم والدین سے ملنے آتا پھر دن مہینوں میں بدلنے لگے اور وہ مہینوں اپنی شکل نہ دکھاتا۔ ماں بیچاری بیٹے کی راہ دیکھتی رہتی۔ یوں چھ برس بیت گئے۔ وہ اولاد کی نعمت سے محروم رہے مگر مبتلا کی ماری ماں دن رات ان کے لئے دعا کرتی کہ اے اللہ! تو میرے بیٹے کو صاحب اولاد کر دے۔ آخر کار اللہ نے ماں کی دعا سن لی۔ جب ماں کو پتہ چلا کہ بہو امید سے ہے تو ان کی خوشیوں کا کوئی ٹھکانہ نہ تھا۔ بیمار ہونے کے باعث سفر کے قابل نہ تھیں اور بہو آنے کی روادار نہ تھیں۔ یونہی سات ماہ بیت گئے۔ ایک دن اچانک انہیں زبردست بارش ایکٹک ہوا۔ تین دن ایمر جنسی وارڈ میں رہنے کے بعد انہیں ہوش آیا تو بیٹے اور بہو سے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔ ان کے شوہر نے مجبور ہو کر بیٹے کے گھر فون کیا تو بہو نے کہا کہ ابھی وہ فارغ نہیں ہیں پھر کبھی آجائیں گے اور اپنے میاں کو فون

تھا کہ میں نے ایک پاکستانی دیکھا جس نے دوران طواف ایک ہاتھ میں ایک برتن پکڑا ہوا تھا جس کے اندر برف تھی اور اس نے اپنا دوسرا ہاتھ برتن کے اندر برف میں رکھا ہوا تھا۔ اتفاق سے جب میں طواف سے فارغ ہو کر نماز پڑھ رہا تھا تو وہ شخص بھی میرے ساتھ نماز ادا کر رہا تھا۔ نماز سے فارغ ہو کر جب میں نے اس سے پوچھا کہ آپ نے اپنا ایک ہاتھ برف میں کیوں رکھا ہوا ہے تو اس نے بتایا کہ یہ ہاتھ آگ سے جل گیا تھا۔ میں فلاں جگہ دکا نہ رہا تھا۔ میری دکان پر بہت سے گداگر مانگنے کے لئے آتے تھے۔ ان میں سے ایک گداگر میرا دوست بن گیا۔ وہ اکثر دکان میں بیٹھ جاتا۔ میں اور وہ گپ شپ لگاتے۔ ایک دفعہ کافی دن گزر گئے وہ نہیں آیا۔ پھر آخر کار ایک شخص اس کا پیغام لیکر آیا کہ میں بہت زیادہ بیمار ہوں۔ مہربانی فرما کر مجھے ایک مرتبہ ملنے لازمی آؤ کیونکہ تمہارے علاوہ میرا کوئی دوست یا رشتہ دار نہیں ہے۔ میں اس کے گھر گیا تو وہ واقعی بہت بیمار تھا۔ اس نے کہا کہ مجھے نہیں لگتا کہ میں بچ پاؤں گا۔ اگر میں مر گیا تو میرا ایک کام لازمی کرنا۔ میں نے گداگری کر کے جو دولت اکٹھی کی ہے وہ میرے ساتھ قبر میں رکھ دینا کیونکہ مجھے اس دولت سے بہت پیار ہے۔ میں نے اس دولت کی خاطر سب کچھ چھوڑ دیا تھا۔ گداگری کی لت نے مجھ سے سارے رشتے چھین لئے تھے مگر مجھے رشتوں سے زیادہ گداگری عزیز تھی۔ مجھے امید ہے کہ تم میرا یہ کام لازمی کر دو گے۔ تھوڑے دنوں کے بعد وہ گداگر مر گیا میں نے اس کے کفن دفن کا انتظام کیا اور اس کی وصیت کے مطابق نوٹوں سے بھری بوریاں اس کی قبر میں اس کے ساتھ رکھ دیں۔

میں دوبارہ حسب معمول زندگی میں مصروف ہو گیا مگر میرا کاروبار دن بدن زوال پذیر ہونے لگا۔ میں مقروض ہوتا چلا گیا۔ ایک دن مجھے بیٹھے بیٹھے خیال آیا کہ اس گداگر کی قبر میں نوٹوں کی بوریاں پڑی ہوئی ہیں بھلا وہ دولت اس مردے کے کس کام کی ہے۔ میں اسے نکالنے کے لئے اس کی قبر پر پہنچ گیا مجھے پتہ تھا کہ نوٹوں کی بوریاں کس سمت پر پڑی ہیں۔ میں نے اس سمت میں گڑھا کھودا جب بوری نکالنے کے لئے قبر کے اندر ہاتھ ڈالا تو قبر کے اندر سے آگ کا ایک گولہ میرے ہاتھ کو لگا۔ میں نے فوری ہاتھ باہر نکال لیا ہاتھ پر ظاہری طور پر کوئی زخم نہیں ہوا مگر آگ کا درد ہاتھ کے اندر ایسا گیا کہ کہیں سے کسی دوائی سے آرام نہیں آیا۔ میں اس ہاتھ کو برف میں رکھتا ہوں تو مجھے تھوڑا سا تسکون مل جاتا ہے مگر نہ درد ناقابل برداشت ہے۔ میں یہ سوچتا ہوں کہ ایک لمحہ کی آگ اگر اثر رکھتی ہے تو مردے کے ساتھ کیا ہوا ہوگا؟



## پیشانی اور بد حال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

# نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

جس محنت اور مشقت سے آپ نے کام کیا ہے اس میں آپ کا احسان شامل نہیں ہے بلکہ یہ آپ کا اخلاقی فرض تھا۔ اب آپ کے والد کا اخلاقی فرض یہی ہونا چاہئے کہ وہ آپ کیلئے مناسب رشتہ کی تلاش کریں چند نفسیاتی وجوہ کی بنا پر وہ ایسا نہیں کر رہے۔

### صرف مشورہ

مشورہ:- منیر احمد صاحب! آپ کا خط شائع کئے بغیر جواب دے رہا ہوں۔ مثل مشورہ ہے ”جیسا دیس دیا بھیس“ اور ”کو اچھا ہنس کی چال نہ کو اہانہ ہنس“۔ تو محترم! آپ جس ملک اور جس معاشرے کے فرد ہیں وہاں ”محبت“ جیسی کسی چیز کا وجود تسلیم نہیں کیا جاتا اور پھر ابھی آپ کی عمر ہی کیا ہے۔ تعلیم پر توجہ دیجئے۔ کچھ بن جائیے۔ محبت اور شادی کے لئے تو ساری عمر بڑی ہے۔ ابھی سے آپ اس روگ کو کیوں پال رہے ہیں ”اور بھی غم ہیں زمانے میں محبت کے سوا“۔

### موت کا خدشہ

میں ایم ایس سی کا طالب علم ہوں۔ چند مہینوں سے عجیب الجھن میں پھنسا ہوا ہوں۔ میں تین چار مرتبہ خواب میں صبح کی اذان کے وقت اپنی بارات کو کسی نامعلوم مقام کی طرف جاتے دیکھ چکا ہوں، بزرگوں سے پوچھا تو انہوں نے میری موت کا خدشہ ظاہر کیا۔ اب میں بیمار بننے لگا ہوں حتیٰ کہ میں نے وصیت نامہ لکھ کر جب میں رکھ چھوڑا ہے۔ اللہ کے واسطے مجھے اس خوف سے نجات دلائیں۔ (ایک طالب علم)

مشورہ:- محترم طالب علم صاحب! جن بزرگوں سے آپ نے خواب کا ذکر کیا ہے غالباً وہ اُس دور کی پیداوار ہیں جب بلی راستہ کاٹ جاتی تھی تو وہ واپس گھر پلٹ آتے تھے کہ آج کام نہ ہوگا یا اگر زکام کے مارے چھینکوں سے برا حال ہو رہا ہوتا تو فرماتے کہ بھئی کوئی یاد کر رہا ہے حالانکہ یاد تو زکام کے جراثیم کر رہے ہوتے ہیں۔ آپ کا خواب لاشعور میں چھپی ہوئی شادی کی آرزو کا اظہار ہے اس کے علاوہ کچھ نہیں۔ آپ نے خواہ مخواہ دل میں وہم ڈال لیا ہے۔ اس خام خیال کو دل سے نکال ڈالنے ورنہ یہ وہم آپ کو واقعی بیمار کر ڈالے گا۔

### شوہر کی چاہت

میری شادی کو صرف ایک سال ہوا ہے۔ شادی کے تیسرے دن میرے شوہر نے انکشاف کیا کہ ان کی توجہ ایک اور لڑکی کی طرف بھی ہے میں خون کے گھونٹ پی کر رہ گئی۔ ایک دن میرے شوہر مجھ سے کہنے لگے، جی چاہتا ہے کہ تمہارا نام

بھی اسی کے نام پر رکھ دوں۔ وہ مجھ سے محبت بھی کرتے ہیں بلکہ کپڑوں کو استری بھی کر دیتے ہیں۔ آپ بتائیے میں کیا کروں؟ (نجمہ سلطانہ)

مشورہ:- محترمہ! آپ کے شوہر کو آپ کی مدد کی ضرورت ہے۔ آپ ان کی بیمار داری کر سکتی ہیں۔ اکثر مرد شادی سے پہلے اس قسم کے روگ میں مبتلا ہو جاتے ہیں مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ وہ اپنی بیوی کو نہیں چاہتے۔ اب یہ آپ کا فرض ہے کہ ان کے دل سے ماضی کا خیال بھلا دیں۔ اپنے پیار، اپنے حسن سلوک سے انہیں اتنا متاثر کریں کہ وہ آپ ہی کو سب کچھ بھجھنے لگیں۔ انہیں اپنا محتاج بنا لیجئے۔ ان کی چیزیں ان کے کپڑے، ان کی دوسری ضروریات کا خود خیال رکھئے۔ یہاں تک کہ وہ صبح اٹھ کر ٹوتھ برش تک کے لئے آپ کے محتاج ہو جائیں۔ میرا مطلب یہ نہیں کہ ان کا ٹوتھ برش چھپا دیجئے بلکہ خود دیجئے۔ انکی ہر ضرورت کا خیال رکھئے۔ اس طرح آہستہ آہستہ وہ اپنے ہر کام میں آپ کے محتاج ہو جائیں گے اور آپ ان کے لئے ایک ”لازم“ حیثیت اختیار کر لیں گی صرف اسی طرح وہ اپنے ماضی کو بھلا سکیں گے۔ یاد رکھئے! مرد کو بھی پیار اور محبت کی اتنی ہی ضرورت ہوتی ہے کہ جتنی عورت کو۔

### والد صاحب میری شادی نہیں کرتے

میری عمر 26 سال ہے۔ میں میٹرک پاس ہوں پانچ سال کی عمر میں والدہ فوت ہو گئیں بعد میں والد صاحب نے دو شادیاں کیں لیکن انہیں طلاق دیدی۔ والد صاحب بڑے سخت گیر ہیں۔ میری ایک بہن بھی ہے جس کا رشتہ خود میں نے برادری میں کر دیا لیکن اسے طلاق ہو گئی۔ میں محنت کر کے روزی کما تا ہوں اور والد صاحب کی بھی مالی امداد کرتا ہوں۔ چاہتا ہوں کہ میرا گھر آباد ہو جائے لیکن والد صاحب برادری سے ملنے نہیں دیتے اور نہ کہیں میری نسبت طے کرتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ وہ میری خواہشات کو کچلنا چاہتے ہیں۔ اب میں کروں تو کیا کروں؟ (ن م س)

مشورہ:- محترم ن م س صاحب! ہر انسان کے دو فرض ہوتے ہیں ایک فرض اس کے اہل خانہ سے متعلق ہے اور دوسرا اپنی ذاتی زندگی سے۔ آپ کو ان دونوں فرائض کو پورا کرنا ہے۔ اب تک آپ اپنے اہل خانہ کے فرائض سرانجام دیتے رہے

ہیں۔ جس محنت اور مشقت سے آپ نے کام کیا ہے اس میں آپ کا احسان شامل نہیں ہے بلکہ یہ آپ کا اخلاقی فرض تھا۔ اب آپ کے والد کا اخلاقی فرض یہی ہونا چاہئے کہ وہ آپ کیلئے مناسب رشتہ کی تلاش کریں۔ چند نفسیاتی وجوہ کی بنا پر وہ ایسا نہیں کر رہے۔ ایسی صورت میں اگر آپ خود کوئی قدم اٹھائیں تو وہ نہ برا ہوگا اور نہ غیر اخلاقی۔ جب آپ کا یہ خیال ہے کہ آپ کے والد مستقبل قریب میں آپ کی شادی پر توجہ نہیں دینگے تو آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ آپ اس فرض کو خود سرانجام دیں۔

### سسرال سے تنگ ہوں

میں ایک کھاتے پیتے گھرانے کا فرد ہوں۔ میں جن دنوں کالج میں زیر تعلیم تھا میرے گھر میں والد کی غیر موجودگی میں ایک ایسا واقعہ پیش آیا جس کے متعلق میرا اپنے والد کو آگاہ کرنا ضروری تھا۔ والد صاحب نے واقعہ نہ کر میری والدہ اور ہمیشہ کو گھر سے نکل جانے کا حکم دیدیا۔ شام کو والدہ نے میری منت ساجت کر کے کہا کہ میں اس واقعے کی ذمہ داری اپنے سر لے لوں۔ میں نے ایسا ہی کیا اور گھر چھوڑ کر ملازمت اختیار کر لی۔ تنہائی سے گھبرا کر ایک جگہ نکاح کر لیا۔ ابھی تک رخصتی نہیں ہوئی۔ میں نے نکاح کے وقت نہ کوئی شرط لکھوائی اور نہ ان سے جہیز وغیرہ کا مطالبہ کیا۔ اب سسرال والوں کے نئے مطالبات سے میں تنگ آ گیا ہوں۔ کبھی نقدی کی فرمائش کر دیتے ہیں اور کبھی قیمتی چیزوں کی۔ خدارا اس سلسلے میں میری مدد کریں۔ (جاوید کراچی)

مشورہ:- محترم! کاش آپ اس واقعے کی طرف بھی ہلکا سا اشارہ کر دیتے تو مجھے آپ کی قربانی کا پس منظر سمجھنے میں مدد ملتی۔ جہاں تک والدین کا تعلق ہے وقت آنے پر آپ کے تعلقات ان سے استوار ہو ہی جائیں گے۔ آپ کے والد بہر صورت وقت پر نرم ضرور پڑ جائیں گے۔ سسرال کا مسئلہ آپ کے سسرال سے متعلق ہے۔ اگر آپ کے سسرال والے اس غلط فہمی میں ہیں کہ وہ اپنے داماد سے اپنے اخراجات کی تکمیل کروائیں گے تو آپ انہیں قطعی طور پر اپنے فیصلے سے آگاہ کر دیں اگر وہ رشتہ قطع کرنا چاہیں تو کر دیں اگر وہ رخصتی کر دیں تو اپنی بیوی کو ہرگز الزام نہ دیں کیونکہ وہ تو ان معاملات سے قطعی بے خبر ہوگی۔

## امی کا مسئلہ افیون سے نجات پیشاب کی تکلیف ماہواری کا مسئلہ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو یہ طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی لغافہ ہمراہ ارسال کریں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں اور لکھتے ہوئے اضافی گوند یا نیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط بھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں، ایسے خطوط کے لئے جوابی لغافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

فوراً بھول جاتا ہے۔ ذہنی یکسوئی بڑھانے، دماغ اور ذہن تیز کرنے کے لئے کوئی دوا تجویز کر دیں تاکہ میرا دل و دماغ صرف پڑھائی پر ہو اور ذہن و دماغ تیز ہو جائے۔ پڑھنے اور یاد کرنے کی صلاحیت کچھ زیادہ ہو جائے۔

دوسرا مسئلہ یہ ہے میں اپنے سکول میں نغصوں اور ملی نغصوں میں حصہ لیتی رہتی ہوں لیکن تین چار ماہ سے میرا گلا خراب ہو گیا ہے اور آواز موٹی ہو گئی ہے۔ بلغم آتا رہتا ہے اور سر میں بھی بہت درد رہتا ہے کوئی ایسا مشورہ دیں کہ گلا اور آواز بھی ٹھیک ہو جائے اور سر بھی نہ درد کرے۔ (مہوش، راولپنڈی)

مشورہ:- خیرہ ابریشم حکیم ارشد والا اصلی چھ گرام صبح نہار منہ کھائیں سوتے وقت لعوق پستانا ایک چائے کی چمچ چائیں۔ ٹھنڈا پانی نہ پیئیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-13 استعمال کریں۔

### ماہواری کا مسئلہ

مجھے ماہواری کا مسئلہ درپیش ہے۔ گزشتہ آٹھ سال سے اس مسئلہ سے دوچار ہوں۔ ہر مہینہ کبھی آٹھ دن بعد، کبھی پندرہ دن بعد ماہواری آجاتی ہے۔ درد نہیں ہوتا ہے۔ چھ دن، لیکن کبھی آٹھ دن کبھی دس دن ٹھیک رہتی ہوں۔ عمر چوالیس برس ہے۔ شادی شدہ ہوں، تین بچے ہیں، جھوٹے کی عمر پندرہ برس ہے۔ ٹھنڈی چیزیں نہیں کھا سکتی۔ سردی زیادہ لگتی ہے۔ (ناہیدہ..... حیدر آباد)

مشورہ:- معلوم ہوتا ہے اندرونی زخم ہے آپ کسی اچھی تجربہ کار لیڈی ڈاکٹر کو دکھائیں اور تشخیص سے ہمیں بھی مطلع کریں۔ الراساؤنڈر پورٹ کی فوٹو کا پی بھجوائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-14 استعمال کریں۔

### گلے میں بلغم اور کمر درد

میری عمر اکیس سال ہے۔ ایم اے کی طالبہ ہوں۔ میں جسمانی لحاظ سے بہت کمزور ہوں اور کمزوری کی وجہ سے ٹانگوں اور کمر میں درد رہتا ہے۔ میرا پیٹ بھی صحیح نہیں رہتا۔ اکثر قبض رہتی ہے۔ اس کے علاوہ میرا گلا بہت خراب رہتا ہے۔ سردیوں میں گلے میں بلغم جم جاتا ہے جس کی وجہ سے

### بدبو

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری بغلوں سے کافی بو آتی ہے حالانکہ میں روزانہ نہاتی ہوں۔ صفائی کا خاص خیال رکھتی ہوں۔ آپ نے ایک شمارے میں بتایا تھا کہ کسی بوئی پھٹکری پانی میں ملا کر پاؤں میں لگائیں تو اس سے بدبو ختم ہوتی ہے۔ میں نے یہ طریقہ بغلوں پر استعمال کیا تو چھوٹے چھوٹے دانے نکل آئے مگر جب استعمال نہ کروں تو ویسے ہی بدبو آنے لگتی ہے۔ میں اس مسئلے سے پریشان ہوں۔ آپ اس کا کوئی مستقل علاج بتا دیں، بہت مہربانی ہوگی۔ میں نے بازاری لوٹن بھی استعمال کئے ہیں مگر میں اس کا خرچہ برداشت نہیں کر سکتی۔ (فرزانہ حسین، فاضل پور)

مشورہ:- پھٹکری کے پانی سے دھو لینا کافی ہوتا ہے۔ عمدہ انگوڑ خوب کھائیں یا پھر عمدہ عرق گلاب اور خالص لیموں کا عرق ہم وزن ملا کر روٹی سے لگائیں یا اسی سے دھو لیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-16 استعمال کریں۔

### پیشاب کی تکلیف

میرا مسئلہ یہ ہے کہ جب سے سعودی عرب آیا ہوں مجھے پیشاب کی تکلیف ہو گئی ہے۔ پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد دوبارہ سے پیشاب کی حاجت ہونے لگتی ہے۔ سارا دن اور رات بھر یہی کیفیت رہتی ہے یہاں بھی بہت علاج کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ براہ مہربانی میری رہنمائی کریں اور کوئی اچھا نسخہ تجویز کریں۔ (محمد آصف، سعودی عرب)

مشورہ:- آملہ کا مربہ صاف پانی سے دھو کر صبح نہار منہ کھائیں۔ دو ہفتے کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ غذائیں مزیروں کا شوربا کھائیں۔ زیادہ گرم چیزیں، مرچ، گرم مصالحے بھی استعمال نہ کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-16 استعمال کریں۔

### دائے

میرے دو مسئلے ہیں۔ پہلا مسئلہ یہ ہے کہ میں پڑھائی کی بہت شوقین ہوں لیکن ذہن بہت کمزور ہے۔ جو کچھ یاد کرتی ہوں

### امی کا مسئلہ

میری امی کا مسئلہ یہ ہے کہ ان کی ٹانگ میں خاص طور پر گھٹنے میں درد رہتا ہے۔ خصوصاً اٹھتے بیٹھتے یا سیڑھیاں چڑھتے ہوئے۔ امی کی عمر 53 سال ہے۔ صحت نازل ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو چیک کروا چکے ہیں۔ جب تک دوائی کھاتے رہیں تو آرام رہتا ہے جب دوائی چھوڑ دیں تو پھر وہی درد شروع ہو جاتا ہے۔ سردیوں میں تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ پاؤں اور ٹانگیں سوج جاتی ہیں۔ دو سال تک علاج کرواتی رہی ہیں۔ آپ سے گزارش ہے کہ میری امی کے لئے کوئی اچھا سا علاج تجویز کریں۔ (ندار یاس، دہلی)

مشورہ:- اصلی جھتے کے سوم کی گولیاں چنے کے برابر بنالیں۔ ایک گولی دن میں تین بار غذا سے آدھا گھنٹہ پہلے کھائیں۔ سوتے وقت ایک چائے کی چمچ جھلی کا تیل بھی پیئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-13 استعمال کریں۔

### افیون سے نجات مل گئی

آپ کی دعا اور مشورے سے افیون جیسی لعنت سے چھٹکارا تو میں نے پایا ہے لیکن اب ایک اور مسئلہ درپیش ہے۔ وہ یہ کہ اب جو بھی چیز کھاتا ہوں، خاص کر دہی، بھنڈی، خربوزے، تربوز، آم یا کوئی اور میٹھی چیز تو پیٹ میں گیس رہتی ہے بعض اوقات اتنی گیس رہتی ہے کہ چلنے میں بھی دقت ہوتی ہے اور کسی گندی شے کو دیکھ کر تے آتی ہے۔ (ساگر، بلوچ)

مشورہ:- الحمد للہ، اللہ کا شکر ادا کریں۔ گیس کیلئے سونٹھ آدھا چمچ، غذا سے ایک گھنٹہ پہلے کھالیا کریں۔ ایک چمچ دیسی اجوائن صاف کی ہوئی، ایک پتہ تیز پات، ایک کپ پانی میں جوش دے کر چھان کر پی لیا کریں۔ آلو، گوہی، دالوں اور گدگدے کے گوشت سے پرہیز کریں۔ بادام کا حلوہ صبح ضرور کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5-16 استعمال کریں۔

سے پہلے اسے رفع کریں پھر دوبارہ حال لکھیں۔ غذا کی طرف بھی توجہ کی ضرورت ہے۔ گوشت وغیرہ زیادہ کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2-3-14 استعمال کریں۔

### مانع حمل نسخہ

عورتوں کیلئے انتہائی بے ضرر، آسان اور مجرب مانع حمل ہے ترکیب:- میں نے کئی عورتوں کو یہ مجرب نسخہ استعمال کروایا اور نتیجہ سو فیصد رہا۔ ایک عورت کو تین سال کے لئے استعمال کروایا اس کے تین سال پورے ہو چکے ہیں امید نہیں ہوئی۔ انتہائی بے ضرر اور مؤثر ہے۔ مانع حمل ترکیب (برائے ایک سال، دو سال، تین سال) حیض سے فارغ ہونے کے بعد جس روز غسل کیا جائے اس روز عورت اگر ایک عدد مغز ختم ارندی نگل لے گی تو ایک سال تک اور دو عدد نگل لے گی تو دو سال تک اور اگر تین عدد نگل لے گی تو تین سال تک حمل نہ ہوگا۔ (از افادات بیاض صوبیدار چودھری فتح علی)

میں یہ دانے بہت پھیل گئے ہیں۔ پیٹ وغیرہ پر بھی آگئے ہیں۔ میں نے ابھی تک ان کا کوئی علاج نہیں کروایا۔ اس بیماری کا کوئی مفید علاج تجویز فرمائیں بہت مہربانی ہو گی۔ (صائمہ بٹول، کراچی)

مشورہ:- عرق عشب ایک ایک اونس صبح وشام پیئیں۔ کھٹی، ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کریں۔ دس دن کے بعد دوبارہ حال لکھیں۔ دودھ چاول سے پرہیز ضروری ہے۔ چارٹ سے غذا نمبر 1-5-16 استعمال کریں۔

### بالوں کی سفیدی

آج کل میں ایک بہت بڑے مسئلے سے دوچار ہوں۔ میری عمر سولہ برس ہے اور اس عمر میں ہی میرے سر کے بال بہت تیزی سے سفید ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ اس کے علاوہ میرے بال بہت روکھے اور بے جان ہیں۔ خدا را میرے لئے کوئی اچھا اور سستا نسخہ جلد از جلد شائع کریں تاکہ میں مزید نقصان سے بچ سکوں۔ (محمد جنید اختر، میانوالی)

مشورہ:- عموماً بال زکام، نزلہ، غم، فکر اور مافی کزوری سے سفید ہوتے ہیں۔ ان میں سے کوئی سبب اگر موجود ہو تو سب

بائیں کان میں درد رہتا ہے۔ کھٹی اور ٹھنڈی چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں لیکن پھر بھی مکمل طور پر آرام نہیں آتا۔ آپ مہربانی کر کے مجھے کوئی اچھا سا علاج بتائیے اور اس پریشانی سے مجھے نجات دلائیے۔ (صوفیہ نیازی، رحیم یار خان)

مشورہ:- عمدہ اصلی خیرہ ابریشم حکیم ارشد والا چھ گرام صبح چھ گرام شام کو کھائیں۔ اسٹو دوں چھ گرام، بالچیز ایک گرام کو دودھ پانی میں جوش دیں جب نصف پانی رہ جائے تو چھان کر خالص شہد سے میٹھا کر کے صبح دس بجے اور شام کو بی لیں۔ چاول دودھ سے پرہیز رکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 3-4 استعمال کریں۔

### دانے

میری عمر انیس سال ہے۔ تقریباً تین سال سے مجھے یہ بیماری ہے کہ میری گردن کے نیچے یعنی سینے کے بیچ میں دانے ہیں جس طرح گرمی دانے ہوتے ہیں بس ویسے ہی تھوڑے مومنے دانے نکلتے ہیں۔ ان دانوں کے منہ نہیں ہوتے۔ ان دانوں میں بہت شدید خارش ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ یہ دانے کالے پڑ جاتے ہیں لیکن ختم نہیں ہوتے۔ ایک سال

### مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
منز، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچھار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیوں، مرہ، آملہ، مرہ ہریز، مرہ بی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جاسن، فالہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی، بسن والی، چنے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قہوہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، بسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، موز (منقہ)، بسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، پالک، ساگ، بیٹکن، پکڑے، انڈے کا دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی آبلٹ، دال مسور، ٹماٹو کچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا مٹھی والا، بسن، اچار، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پیپتہ، کھجور تازہ، خر بوڑھ، شہتوت، کشش، انگور، آم شیریں، گلقد دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ	بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، مٹھی، پالک، ساگ، بیٹکن، پکڑے، انڈے کا دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی آبلٹ، دال مسور، ٹماٹو کچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا مٹھی والا، بسن، اچار، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پیپتہ، کھجور تازہ، خر بوڑھ، شہتوت، کشش، انگور، آم شیریں، گلقد دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، مینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ، مٹھا، امرو، گرما، سردا، خر بوڑھ پھیکا، مرہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوچی، دودھ سویاں، مٹھا دلیہ، بند، رس، ذیل روٹی، دودھ جلیبی، ہسکت، کسٹر، جیلی، برنی، کھویا، گندیریاں، گنے کا رس، تر بوڑ، شربت بزدوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، گڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھجور، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجرلیہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لی، سیون اپ، دودھ، بکھن، مٹھی لسی، الائچی، ہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، سسکی، مٹھا، الائچی، کیلا، کیسے کا ملک ٹیک، آئس کریم، فالوہ، فروز، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، سوزھے کا اچار، جو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کثیر اور بانگو، سیب	آلو گوکھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گوکھی اور اس کی سلاد، دہی، بھنے، آلو چھولے، مکی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بی، خیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری



# رزق اور عمر میں برکت کے خواہشمند

ایک فقیر نے کہا: اس محل میں دو ناقص (خرابیاں) ہیں..... ایک یہ کہ آپ اس میں ہمیشہ نہیں رہیں گے.....!! دوسرا یہ کہ یہ محل ہمیشہ نہیں رہے گا!!! خلیفہ پر اس کلام کا اس قدر اثر ہوا کہ وہ محل غرباء اور فقراء کے لئے وقف کر دیا۔

## دنیائی ہے

ایک مسلمان حکمران مہدی نے ایک نیا محل تعمیر کروایا۔ خلیفہ نے فرمایا: کسی کو اس محل کے نظارے سے منع نہ کیا جائے کیونکہ نظارہ کرنا والے یا تو دوست ہو گئے یا دشمن۔ اگر دوست ہیں تو خوش ہو گئے اور ہم دوستوں کی خوش دلی چاہتے ہیں اور اگر دشمن ہیں تو رنج اٹھائیں گے اور ان کے دل جلیں گے اور ہر شخص کی یہی مراد ہوتی ہے کہ دشمن کو رنج پہنچے۔ نیز شاید وہ اس میں کوئی خرابی ڈھونڈیں اور کسی چیز کی بتائیں تاکہ موقع ملے پر اس کی کو ختم کیا جاسکے اور نقص کو دور کر دیا جائے۔

ایک فقیر نے کہا..... اس محل میں دو ناقص (خرابیاں) ہیں..... ایک یہ کہ آپ اس میں ہمیشہ نہیں رہیں گے.....!! دوسرا یہ کہ یہ محل ہمیشہ نہیں رہے گا.....!! خلیفہ پر اس کلام کا اس قدر اثر ہوا کہ وہ محل غرباء اور فقراء کے لئے وقف کر دیا۔ (آفرین شاہد ذریعہ غازیخان)

## ”بہشت کے باسی“

عہد صحابہؓ میں ایک حبشی غلام باغ میں کام کر رہا تھا۔ اس کا کھانا آیا تو ساتھ ہی ایک کتا بھی باغ میں آکر غلام کے پاس کھڑا ہو گیا۔ غلام نے ایک روٹی اس کے سامنے ڈال دی، وہ کھا کر کھڑا ہوا۔ غلام نے دوسری اور پھر تیسری روٹی بھی ڈال دی اور اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔ حضرت عبداللہ بن جعفر اتفاق سے وہیں کھڑے دیکھ رہے تھے۔ انہوں نے غلام سے پوچھا: تمہارے پاس روزانہ کتنی روٹیاں آتی ہیں؟ کہا: ”تین روٹیاں“ فرمایا: ”پھر تینوں کا ایثار کیوں کر دیا؟“

غلام کہنے لگا: ”در اصل یہاں کتے نہیں ہیں، یہ غریب بھوکا کہیں بڑی دور سے مسافت طے کر کے آیا ہے، اس لئے مجھے اس کو بھوکا دلایا کہ اس جہان میں لگا“ حضرت عبداللہ نے فرمایا: ”آج خود کیا کھاؤ گے؟“ غلام نے کہا: ”ایک دن فاقہ کرنا کیا مشکل ہے۔“ حضرت عبداللہ بن جعفر سخاوت میں مشہور تھے، فرمانے لگے، لوگ مجھے سختی کہتے ہیں جبکہ مجھ سے بڑا سختی تو یہ غلام ہے چنانچہ انہوں نے مالک سے وہ باغ خریدا، غلام کو آزاد کر کے باغ سے ہدیہ کر دیا۔

(آفرین شاہد، ذریعہ غازیخان)

## جنت جن کے پاؤں تھے

☆ قرآن کریم میں اللہ نے فرمایا ہے: ”اور تیرا رب فیصلہ کر چکا ہے کہ اس کے سوا کسی کی عبادت نہ کرو اور ماں باپ کے ساتھ نیکی کرو اور اگر تیرے سامنے ان میں سے ایک یا دونوں بڑھاپے کو پہنچ جائیں تو انہیں اُف بھی نہ کہو اور نہ انہیں جھڑکو اور ان سے ادب سے بات کرو اور ان کے سامنے شفقت سے اور عاجزی کے ساتھ جھک رہو اور کہو اے میرے رب! جس طرح انہوں نے مجھے بچپن میں پالا ہے اسی طرح تو بھی ان پر رحم فرما (پ ۱۵، ع ۳، آیت ۲۳، ۲۴)“

☆ حضرت ابی بکرؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ ہر گناہ میں سے جتنا چاہے اور جب چاہے اللہ تعالیٰ معاف کر دیتا ہے لیکن ماں باپ کی نافرمانی کے گناہ کا مواخذہ دنیا ہی سے شروع ہو جاتا ہے۔ اسے معاف نہیں کیا جاتا۔ (بخاری)

☆ حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو اولاد اس حالت میں صبح کو اُٹھتی ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے لئے والدین کی اطاعت کرنے والی ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ اس کیلئے جنت کے دو دروازے کھول دیتا ہے اگر والدین میں سے ایک ہے تو اللہ تعالیٰ جنت کا ایک دروازہ کھول دیتا ہے اگر صبح اس حال میں کرتا ہے کہ والدین ناراض ہوں تو اس کیلئے جہنم کے دو دروازے کھول دیئے جاتے ہیں اسی طرح اگر ان میں سے ایک کو ناراض کرتا ہے تو ایک دروازہ کھول دیا جاتا ہے۔ ایک شخص نے عرض کی کہ اگر چہ ماں باپ اس پر ظلم کریں؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں اگر چہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں، اگر چہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں، اگر چہ ماں باپ اس پر ظلم ہی کیوں نہ کریں۔ (بخاری)

☆ حضرت معاویہؓ ابن جابرؓ سے روایت ہے کہ ایک دن جابرؓ نبی کریم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ میں جہاد کا ارادہ رکھتا ہوں اور آپ ﷺ سے اجازت کی خاطر حاضر ہوا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا تمہاری ماں زندہ ہے؟ انہوں نے عرض کی جی ہاں، آپ ﷺ نے فرمایا اس کی خدمت کو لازم پکڑ لو۔ جنت اس کے پاؤں میں ہے۔ (احمد و نسائی)

☆ حضرت ابو الدرداءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے

فرمایا کہ باپ جنت کے اندر داخل ہونے کا درمیانی دروازہ ہے اگر تم چاہو تو اس کی نگہداشت کرو یا چاہو تو کھودو (ترمذی) ☆ حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو نیک اولاد اپنے ماں باپ پر محبت بھری ایک نظر ڈالتی ہے اللہ تعالیٰ اس کو ایک حج مقبول کا ثواب بخشا ہے۔ لوگوں نے عرض کی اگر کوئی دن میں سو بار اسی طرح محبت بھری نظر ڈالے تو؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں اگر سو بار ایسا کرو تب بھی۔ اللہ تعالیٰ تمہارے قصور سے بہت بڑا ہے اور تنگ دلی جیسے عیبوں سے پاک ہے۔ (مسلم)

☆ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ جو شخص رزق کی کشادگی اور عمر کی زیادتی کا خواہش مند ہو اس کو چاہئے کہ ماں باپ کے ساتھ اچھا سلوک کرے اور رشتہ داروں سے صلہ رحمی کرے (کنز العمال)۔ حضرت انس بن مالکؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ آدمی جب ماں باپ کے لئے دعا چھوڑ دیتا ہے تو اس کا رزق قطع ہو جاتا ہے۔ (طبرانی)

☆ نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص جمعہ کے دن اپنے والدین یا ایک کی قبر پر جائے اور وہاں سورہ یٰسین پڑھے تو وہ بخش دیا جائے گا (ابن عدی)۔ جو ثواب کی نیت سے اپنے والدین کی قبر پر جایا تو اس کو مقبول حج کے برابر ثواب ملے گا اور جو کثرت سے انکی قبر پر جاتا رہتا ہو اور دعا کرتا ہو تو فرشتے اس کی قبر کی زیارت کو آئیں گے (ترمذی)۔

## دائمی دردِ شقیقہ

ابھی پر ابھری میں پڑھتا تھا کہ دردِ شقیقہ کا شکار ہو گیا۔ درد پیسے ہلکا تھا پھر رفتہ رفتہ بڑھ گیا جوان ہوا تو درد بھی جوانی پکڑ گیا۔ بہت علاج کیا لیکن افادہ نہ ہوا۔ درد اتنا شدید ہوتا تھا کہ تے شروع ہو جاتی بھڑکی گھٹنے نیند یا بیہوش رہتی۔ تو یہ استغفار بہت کرتا تھا۔ اللہ پاک نے ذہن میں ڈالا اور میں نے کھونجی سونف اور ہریز ہوزن نہیں کر سونف بنا کر کھانا شروع کر دیا۔ جب سوتا تو دائیں ٹانگ اور بازو میں عجیب سنسناہٹ محسوس ہوتی تھی جبکہ ایک پہلو پر بیٹھ نہیں آتا تھا۔ گرمیوں میں البتہ یہ پہلو تھوڑا گھلایا ہوتا تھا۔ اس دوائی نے خوب فائدہ نکالا۔ تقریباً 2 سال سے زیادہ عرصہ ہو گیا ہے۔ سردیوں میں میں نے باقاعدگی سے صبح و شام شہد کھانا شروع کر دیا۔ تقریباً دو ماہ بعد رات کے وقت اندر سے جلن شروع ہوئی پھر آہستہ آہستہ پانی آنا شروع ہو گیا حتیٰ کہ تے شروع ہو گئی۔ تے تین مرتبہ آئی، دو دفعہ بھر پورا دوسری مرتبہ کم۔ اس کے بعد سے درد بہت بہتر ہے۔ فائدہ پہلے کی نسبت کم آتا ہے اور اس کے بعد سے طبیعت دن بدن بہتری کی طرف مائل ہے۔ (الطاف حسن، جز اولہ)

# قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ نوکدہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

## مئی جوابات

☆ کئی ماہ قبل ماہنامہ عبقری میں گائے کے گھی کو ناک میں ڈرا پر سے قطرہ ڈالنے کا نسخہ شائع ہوا تھا۔ خود میرے ساتھ اور کئی دوسرے لوگوں کے ساتھ یہ مسئلہ تھا، وہ بھی اور میں بھی تندرست ہو گئے۔ آپ بھی آزمائیں۔

(شاہن، اسلام آباد)  
☆ بچوں پر نظر بد ہوتی ہے۔ آپ آیت الکرسی کی آخری آیت 101 بار صبح و شام پڑھ کر دم کریں۔ چند ہفتے پابندی سے کریں۔ بار بار کا آزمودہ ہے۔ (کوثر رشید، شجاع آباد)  
☆ بچوں کیلئے خیرہ بادام اور جوارش جالینوس مستقل چند ماہ استعمال کریں۔ یہ دماغی کمزوری سے ہوتا ہے۔ (پروفیسر عطاء محمد رضوی، خان گڑھ)

☆ جنات کے دیکھنے کیلئے آپ بکثرت سورۃ جن کی پہلی دس آیات پڑھیں روزانہ کم از کم 313 بار۔ کئی ماہ تک پڑھیں مقصد حاصل ہوگا۔ (فقیر رسول بخش کبیر والا)، یہ خیال دل سے نکال دیں، کئی پاگل ہوتے دیکھے۔ (رشیدہ بی بی، کوئٹہ)  
☆ مئی کو 2 بڑی الائچی، ایک چھٹانک سونف اور چند پتے پودینہ کے پانی میں ابال کر پلائیں، دن میں 6 بار پلائیں۔ (جہاں آراء، کراچی)

☆ والد صاحب کیلئے 70 ہزار دفعہ پہلا کلمہ پڑھیں اور ان کی روح کو بخش دیں۔ ایسا بار بار کریں میں نے اپنے والد کو بخشا پھر اچھی حالت میں خواب میں دیکھا۔ (ارباب علی، راجن پور)  
☆ آپ تربوز کے بیج بھی ساتھ کھالیں پھر ایسا کبھی نہ ہو گا۔ انشاء اللہ آزما کے دیکھ لیں (غلام مصطفیٰ، مظفر گڑھ)  
☆ آپ تربوز کے بعد پودینے کی چائے پی لیں، بدہضمی نہ ہوگی۔ (ڈاکٹر عبدالوحید ساغر، کالا باغ)

☆ چودھری احمد نواز نے گائے کے خالص دہی گھی کا سوال کیا کہ کہاں سے ملے گا۔ ایک صاحب شخص جو دودھ سے مکھن اور پھر گھی بناتے ہیں کم مقدار میں بناتے ہیں۔ باقی وقت اللہ اللہ کرتے ہیں۔ ان کا نام خالد بھٹی اور موبائل 0334-7870827 ہے۔

## جون کے سوالات

سوال:- مجھے ایک مخلصانہ مشورہ چاہئے۔ میرے 4 بچے ہیں 3 لڑکے اور 1 لڑکی۔ پیدائش کے وقت بھی میرے تمام بچے سوکھے اور کمزور تھے اور اب جبکہ ان کی عمر 2 سے 7 سال ہے۔ اب بھی مریض لگتے ہیں۔ ایک اور کی امید ہے۔ کوئی ایسی چیز بتائیں جس سے آنے والا بھی تندرست، صحت مند ہو اور موجودہ بچے بھی صحت مند لگیں۔ عین نوازش ہوگی؟

سوال:- مجھے تقریباً 15 سال سے ہائی بلڈ پریشر رہتا ہے۔ کافی ادویات استعمال کر چکی ہوں۔ اب بھی 2 قسم کی انگریزی علاج کی گولیاں کھاتی ہوں۔ کوئی ایسی دوائیاں کہ اس موذی مرض سے جان چھوٹے یا کم از کم یہ کنٹرول ہی رہے (نسیم جہاں، سکھر)

سوال:- میرے اوپر تلے 5 بچے ہو گئے ہیں۔ اب سنے بچے کے نام سے بھی خوف آتا ہے۔ ڈاکٹری گولیاں، پن، چھلا رکھوانے سے میں بہت گھبراتی ہوں۔ ویسے بھی ان کے نقصانات بہت دفعہ سامنے آئے ہیں۔ کوئی آسان اور تیر بہدف نسخہ بتائیں اللہ آپ کو اسکا اجر دیگا۔ (آسیہ، بھلول)

سوال:- مجھے میرے بیٹے کیلئے کچھ پڑھنے کو بتائیں، غلط سوسائٹی میں اٹھنا بیٹھنا شروع کر دیا ہے۔ جس تک پتا ہے۔ بدتمیزی کرتا ہے، کسی چھوٹے بڑے کا لحاظ نہیں کرتا۔ ایک ہی ایک ہے۔ بہت امیدیں وابستہ ہیں۔ بہت پریشان ہوں میرا کچھ کریں ورنہ ہم ماں باپ کا اکیلا سہارا لٹ جائے گا۔ (غلام اللہ، رحیم یار خان)

سوال:- میری عمر 18 سال ہے۔ میری پٹلیں بہت چھوٹی ہیں بلکہ نہ ہونے کے برابر ہیں۔ میرے باقی بہن بھائیوں کی پٹلیں بڑی بڑی ہیں مگر میری چھوٹی ہیں کیا لگاؤں یا کیا کھاؤں؟

سوال:- گزارش ہے کہ میرا کام سارا دن چلنے کا ہے۔ جو تا کوئی اچھا ملتا نہیں اور اچھا جو تا خریدنے کے لئے پیسے نہیں جس کی وجہ سے پاؤں پتھر کی طرح سخت ہو گئے ہیں۔ ایڑیاں پھٹ گئی ہیں۔ چنٹیاں بھی ہیں۔ ان میں تکلیف بھی ہوتی ہے بلکہ بعض اوقات خون بھی نکل آتا ہے۔ کوئی آسان، سستا اور اچھا نسخہ تجویز کریں۔ (انور شاہ، کوئٹہ)

سوال:- آج کل جو جوانی میں بال سفید ہو رہے ہیں اس کے لئے کوئی آزمودہ روحانی عمل بتادیں۔ (بلال، کوہاٹ)

سوال:- محترم حکیم صاحب! قارئین کے سوال و جواب میں میرا قارئین سے سوال ہے کہ میں اور میری چھوٹی بیچیاں خارش سے بہت پریشان ہیں۔ کھلی کرنے سے جسم پر نشان بن جاتے ہیں بہت سے ٹوٹکے اور دوائیاں استعمال کر چکے ہیں لیکن آرام نہیں آ رہا۔ خدارا کوئی حل بتائیں۔ (مزمعہ بی بی، 2/س ر مازپور)

## (بقیہ:- اندرون لاہور کے جنات)

نے ایک بار پھر پوچھا کہ آپ کا مکان کس جگہ ہے، بزرگ نے کہا۔ ”گھبراہٹیں نہیں، بہن جی! مکان قریب ہی ہے۔“

آخر دریا کے کنارے درختوں کے نیچے ایک جھوپڑی کے پاس آکر تانگہ رک گیا۔ جھوپڑی کے اندر لائین روشن تھی۔ ایک بزرگ خاتون جھوپڑی کے باہر کھڑی انتظار کر رہی تھی۔ بی بی نے خاتون کو دیکھا تو اسے کچھ حوصلہ ہوا۔ دونوں بزرگ جھوپڑی کے باہر ایک طرف ہو کر بیٹھ گئے۔ بزرگ خاتون بی بی کو جھوپڑی میں لے گئی۔ بی بی کا کہنا ہے کہ اندر ایک خوبصورت جوان لڑکی چنگ پر لٹلی تھی۔ بچے کی پیدائش قریب تھی اور کچھ دیر بعد ولادت ہو گئی۔ بی بی کہتی ہے کہ وہ لوگ مجھے عجیب و غریب لگ رہے تھے۔ زچہ اور اس کی والدہ بزرگ خاتون کی آنکھوں میں ایسی چمک تھی کہ جس کو دیکھ کر میرے بدن میں خوف کی ایک لہر دوڑ جاتی تھی۔ زچہ کے ہاں بیٹا ہوا تھا۔ پیدہ ہونے والے بچے کی آنکھوں میں بھی جب میں نے وہی مافوق الفطرت چمک دیکھی تو میں جلدی سے جھوپڑی سے باہر آ گئی۔ باہر مجھے داہلی چھوڑنے کے لئے تانگہ کھڑا تھا۔ میں جلدی سے تانگے میں بیٹھ گئی، بزرگ آدمی نے کہا۔

”بہن جی! آپ کی فیس دینے کے لئے ہمارے پاس اس وقت کچھ نہیں ہے۔ اس پوٹلی میں جو کچھ ہے اسے قبول کر لیں۔“ بزرگ نے پوٹلی میرے پاس سیٹ پر رکھ دی۔ تانگہ چل پڑا۔ اپنے مکان پر پہنچی تو خدا کا شکر ادا کیا۔ کوچان مجھے چھوڑ کر چلا گیا۔ میرے بیٹے نے ناراض ہو کر کہا۔ ”اماں اتنی سردی اور رات کے وقت تمہیں نہیں جانا چاہئے تھا، یہ کون لوگ تھے؟“

بی بی والی نے کہا۔ ”کوئی غریب غریبانہ بدوش تھے۔ میری فیس دینے کے لئے بھی ان کے پاس پیسے نہیں تھے۔ یہ پوٹلی دے دی ہے کہ اسے قبول کرو اور کمرے میں آکر بیٹے کی پوٹلی کھول کر لائین کی روشنی میں دیکھا کہ پوٹلی میں مجھے ہونے کوئے کی کوئے تھے۔ بیٹے نے غصے میں کوئے فرش پر پھینک دیئے اور ماں کو سختی سے منع کیا کہ آئندہ کبھی رات کے وقت کسی کے ساتھ نہ جایا کرو۔ بی بی کو بھی مجھے ہونے کوئے دیکھ کر بڑا غصہ آیا مگر اب وہ کچھ نہیں کر سکتی تھی۔

دن چڑھا تو میں بیٹے نے کمرے کے فرش کی طرف دیکھا تو دیکھتے ہی رو گئے۔ فرش پر جہاں بیٹے نے رات کو مجھے ہونے کوئے پھینکے تھے وہاں اب سونے کی ڈالیاں بکھری ہوئی تھیں۔ دونوں حیران ہو گئے۔ اب معلوم ہوا کہ وہ لوگ جرات میں بی بی کو لے گئے تھے، جنات تھے۔ بیٹے نے سونے کی ساری ڈالیاں جلدی جلدی سیٹ کر صندوق میں کپڑوں کے نیچے رکھ دیں۔ دونوں ماں بیٹا تانگہ گرا کر دریا کنارے اس جگہ گئے جہاں رات کو جھوپڑی کے اندر ایک عورت کے ہاں بچے کی ولادت ہوئی تھی مگر اب وہاں کسی جھوپڑی کا نام و نشان تک نہ تھا۔

## معدہ کے امراض کیلئے اکسیر نسخہ

الانچی سبز (انڈین) ایک تولہ، دارچینی دو تولہ، انار دانہ تین تولہ، فلفل سیاہ چار تولہ، زنجبیل خشک پانچ تولہ، مصری سیاہ 18 تولہ تمام اشیاء باریک پیس کر رکھ لیں صبح و شام کھانے کے بعد ڈیڑھ چمچ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ جلد فائدہ ہوگا انشاء اللہ (رفعت، فیصل آباد)

# انگلینڈ سے لاعلاج کی شفایابی

گائے کا خالص گھی ذرا پر میں ڈال کر رات سو تے وقت دونوں نحتوں میں دودو قطرے ٹپکائیں چند دن ایسا کرنے سے انشاء اللہ بیماری ٹھیک ہوگی۔ جب میں نے اسے نسخہ دیا تو ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ بس یہی چیز صحیح ہے اور دوائی اس آدمی کو نہ دی۔ آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں صفحے کے ایک طرف خوشخط لکھیں تحریر ہم سنوار لیں گے (عبدالواحد ظفر ہاشمی)

عبدالکریم صاحب کم دبیش عرصہ میں سال سے مع اہل و عیال انگلینڈ میں مقیم ہیں۔ تین سال قبل ان کے دست و پا کی انگشت کے درمیان والے حصہ میں خارش نمودار ہوتی ہے۔ جسے کھجاتے وقت مریض سرور اور سکون محسوس کرتا ہے اور چھوڑنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ بقول انکے انگلینڈ کے معالجین کے متعلق یہ سن کر تذبذب میں پڑ گیا کہ وہ مریض کے غمگسار اور محبت بن کر بلا لالچ نہ صرف بیمار داری کو اپنا ایمان سمجھتے ہیں بلکہ مرض کی تشخیص کے ساتھ ساتھ اس کا پیچھا بھی کرتے ہیں مگر جب اپنے ہاں نظر جاتی ہے تو عدم توجہی اور حصول زر کے مناظر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ صاحب مذکور نے اپنے متعلقہ فیملی ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ علاج ہوا۔ دو ہفتہ بعد مرض دب گیا۔ ایک ماہ بعد مرض نے پورے جسم کو اپنی پلیٹ میں لے لیا اور چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کی شکل اختیار کر گیا۔ خارش کا یہ حال کہ مریض دیواروں کے ساتھ جسم رگڑنے لگا۔ فیملی ڈاکٹر نے بڑے ہسپتال مع ریکارڈ مریض کو بھیج دیا۔ وہاں میڈیکل پیشلسٹ نے تقریباً چھ ماہ بعد مرض کنٹرول کر لیا۔ مگر ششوی قسمت کہ تین ماہ بعد مرض انتہائی بھیانک صورت میں حملہ آور ہوا کہ تمام جسم کے ساتھ ہاتھ پاؤں (ہتھیلی اور تلوے) بھی زدیں آ گئے۔ چلنے کے قابل رہا اور نہ کھانے کی سکت رہی۔ ہسپتال میں نرسوں نے اپنے اہل خانہ سے بڑھ کر توجہ دی۔ ماہرین نے مختلف ٹسٹ لئے، علاج شروع ہوا۔ مختلف مزانم پورے جسم پر لگنے شروع ہو گئے چھ ماہ ہسپتال میں رہے کبھی افادہ کبھی اضافہ۔ اسی ہسپتال کے ایک مشرقی ڈاکٹر نے ہمدردانہ مشورہ دیا کہ فوراً پاکستان جا کر کسی ماہر طبیب کا علاج کرائیں۔ یہ مشورہ مریض کے بچوں نے ناصر قبول کیا بلکہ سب کچھ چھوڑ کر منع مریض اپنے آبائی گھر پہنچ گئے۔ یہاں پھر مقامی اصرار پر ایک مشہور ڈاکٹر سے علاج شروع ہوا۔ ایک ماہ بعد بدن کی کھال متعفن ہونا شروع ہو گئی اور مریض انتہائی اضطرابی کیفیت میں چلا گیا۔ آخر بندہ سے رابطہ قائم کیا گیا چونکہ مریض چلنے پھرنے سے معذور ہو چکا تھا۔ اس وجہ سے خود

## عرق النساء کیلئے مجرب نسخہ

محترم حکیم صاحب! بعد از سلام عرض یہ ہے کہ ماہنامہ عبقری کے ساتھ میری جنون کی حد تک محبت ہے اور جب مہینہ پورا ہوتا ہے تو میں بہت شدت سے اس کا انتظار کرتا ہوں۔ آپ نے رسالہ میں لکھا ہے کہ جس کسی کو رسالہ کے کسی نسخے سے شفا حاصل ہو تو ہمیں مطلع کریں لہذا قارئین کی خدمت میں اپنا تجربہ پیش کرتا ہوں۔ الرجی کیلئے آپ نے گائے کے خالص گھی والا نسخہ لکھا تھا۔ ایک دن میں ہومیو پیتھک ڈاکٹر کے پاس بیٹھا تھا کہ ایک آدمی آیا اور اس نے کہا کہ میری بیوی کو اکثر پھینکیں آتی ہے۔ در وقت زلزلہ کام رہتا ہے۔ ڈاکٹر اس کیلئے دوا تجویز کر رہا تھا کہ اسی اثناء میں میں نے اس آدمی کو کہا کہ دوائی ابھی لے جائیے اور ساتھ یہ بھی کریں کہ گائے کا خالص گھی ذرا پر میں ڈال کر رات سو تے وقت دونوں نحتوں میں دودو قطرے ٹپکائیں چند دن ایسا کرنے سے انشاء اللہ بیماری ٹھیک ہوگی۔ جب میں نے اسے یہ نسخہ دیا تو ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ بس یہی چیز صحیح ہے اور اس آدمی کو دوائی نہ دی۔ 15 دن بعد مجھے وہ شخص ملا اور اس نے کہا کہ اس نسخہ سے میری بیوی کی بیماری 70 فیصد ختم ہو چکی ہے۔ اب میں عرق النساء کیلئے ایک نسخہ لکھتا ہوں۔ یہ نسخہ میں تقریباً دو آدمیوں پر تجربہ کے بعد لکھ رہا ہوں۔ جس سے وہ دونوں بندے صحیح ہوئے ہیں۔ دو تین مہینے ہوئے کہ یہ نسخہ مجھے ملا ہے اسی وجہ سے تجربہ کم لوگوں پر کیا گیا ہے ان دو آدمیوں میں سے ایک کو اتنی شدید تکلیف تھی کہ پیشاب بھی کھڑے ہو کر کرتے تھے۔ بالکل بیٹھ بھی نہیں سکتے تھے۔ ایک جگہ کسی محفل میں ہم بیٹھے تھے کہ وہ عرق النساء والا مریض آیا۔ میں نے فارغ ہو کر اس کو یہ نسخہ لکھ کر دیا۔ جب اس نے استعمال کیا تو دسویں دن کے بعد صحت یابی شروع ہوئی اور پھر وہ بالکل صحیح ہو گیا۔

(محمد حسن، میانوالی)

## امراض قلب کا ڈاکٹر

اگر آپ امراض قلب میں مبتلا ہیں تو چند ماہ کثرت کے ساتھ سنگترہ، انگور اور سیب کھائیں اور کوشش کریں کہ کھانے کی جگہ بھی انہیں استعمال کریں۔ اس کے بعد کسی بھی ماہر امراض قلب سے معائنہ کروائیں۔ وہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کبھی مرض قلب میں مبتلا نہ ہوئے تھے۔ (شاہد علی، راولپنڈی)

# بہن کی فریاد بھائیوں کے نام

افتخار عالم، فیصل آباد

## موسم گرما کی انمول سبزی

موسم گرما میں ہمارے بدن میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے کر یا قدرت کی وہ سبزی ہے جو اس کی پورا کرتی ہے (شستہ زریں) سورہ البقرہ کی آیت نمبر 61 میں ارشاد ربانی ہے "اپنے پروردگار سے دیا کیجئے کہ ترکاری، گلڑی، گیہوں مسور اور پیاز وغیرہ جو نباتات زمین سے آگئی ہیں، ہمارے لئے پیدا کر دے"

موسم گرما میں زمین سے آگئے والی نباتات میں کر یا خصوصی اہمیت کا حامل ہے۔ بلاشبہ گرمی میں اس کی افادیت مسلم ہے حکیم محمد عثمان کے مطابق "موسم گرما میں ہمارے بدن میں نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے کر یا قدرت کی وہ سبزی ہے جو اس کی پورا کرتی ہے۔"

**پیداوار:-** کر یا موسم گرما کی پیداوار ہے جو گرم ممالک میں برسات تک رہتا ہے۔ کر یا کی پیداوار پنجاب میں بہت ہوتی ہے خصوصاً پنجاب کے جنگلوں میں خورد و کر یا بکثرت ہوتا ہے جو کھورہ کہلاتا ہے۔

**اقسام:-** کر یا کی دو قسمیں مشہور ہیں ایک وہ جو کاشت ہوتی ہے یہ بڑا کر یا کہلاتا ہے اور موسم گرما کی پیداوار ہے۔ یہ کڑوا ہوتا ہے جبکہ دوسری قسم جو خورد و جنگلی ہوتی ہے بکھڑا کہلاتی ہے۔ یہ عموماً موسم برسات میں ہوتی ہے اور خوش ذائقہ بھی ہوتی ہے۔

**غذائی و کیمیائی اجزاء:-** 100 گرام کر یا کے فیصد غذائی صلاحیت 29.04 فیصد، رطوبت 1.6، پروٹین 0.2 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، ریشہ 4.2 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔

**معدنی و حیاتیاتی اجزاء:-** کیمشیم 30 ملی گرام، فوسفورس 70 ملی گرام، آئرن 108 ملی گرام، وٹامن C 88 ملی گرام، ایک سو گرام کر یا میں 25 کیلو یز ہوتی ہیں۔

**غذائی و شفا کی افادیت:-** "کر یا ہمارے ملک میں بکثرت پیدا ہوتا ہے اور اسی کثرت سے استعمال بھی ہوتا ہے اس سبزی کے بہت سے غذائی و شفا کی فوائد ہیں۔ اس کے اجزاء میں فوائد اور نمکیات شامل ہیں۔ یہ سبزی اپنے اندر ایسی صفات رکھتی ہے جس سے انسانی جسم پر اچھے اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ موسم گرما میں مشروبات اور ٹھنڈے پانی کے بکثرت استعمال سے معدے کی رطوبت کمزور پڑ جاتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

جوماں ایک ایک نوالے کو ترستی تھی اور دوائی کے بغیر بیماری سے نبرد آزما رہی اسوقت تو کسی نے نہیں پوچھا مگر انکے مرنے کے بعد تمام رسوم بڑی شان سے ادا کی گئیں۔ سوئم سے لیکر چہلم تک دل کھول کر خرچ کیا گیا کہ برادری میں ناک نہ کٹ جائے۔

ڈالی گئی جو عہد خزاں میں شجر سے ٹوٹ ممکن نہیں ہری ہو صاحب بہار سے ہے لازوال عہد خزاں اس کے واسطے کچھ واسطہ نہیں ہے اسے برگ و بار سے۔

قارئین کرام! آج میں آپ کو اس خزاں رسیدہ خاتون کی کہانی سناؤں گی جو بہاروں کی تمنا لئے خود قہر کی اتھاہ گہرائیوں میں اتر گئیں۔ اپنے گھر میں وہ آٹھ بہن بھائیوں میں ساتویں نمبر پر تھیں۔ گھر میں غربت کا دور دورہ ہو تو بیٹے کی آمد کی بھی وہ خوشی نہیں ہوتی، وہ تو پھر بیٹی تھیں۔ پھر ستم یہ ہوا کہ ان کی پیدائش کے دو سال بعد ایک اور بہن نے جنم لیا تو ان کی رہی سہی قدر بھی کم ہو گئی کیونکہ اوپر تلے یہ پانچویں بیٹی پیدا ہوئی تھی۔ وہ تو صد شکر کہ تینوں بیٹے بہنوں سے بڑے تھے اور بچپن میں ہی محنت مزدوری کر کے باپ کا ہاتھ بنانے لگے تھے۔ وہ سات برس کی تھیں جب ماں کا سنا یہ ان سے چھن گیا۔ باپ نے بڑی تینوں بیٹیوں کی شادی کم عمری میں ہی کر دی۔ دو بیٹیوں کی شادی کر کے باپ بھی دار فانی سے کوچ کر گئے تو بھائیوں کو باقی دو بہنیں مصیبت لگنے لگیں۔ چھوٹی کی شادی خلد زانو سے اور ان خاتون کی اپنی عمر سے بائیس برس بڑے مرد کے ساتھ کر دی گئی۔ اس وقت ان کی عمر صرف چودہ برس تھی۔ بارہ برس بعد بہت منتوں مرادوں سے ان کے گھر بیٹے نے جنم لیا تو وہ بہت خوش تھیں مگر یہ خوشی انہیں راس نہ آئی کیونکہ اوپر تلے پانچ بچوں (جن میں ایک بیٹی اور چار بیٹے تھے) نے جنم لیا۔ ان کے میاں شروع سے کوئی خاص کام نہ کرتے تھے۔ وہ شروع سے ہی بند کے گھر (جو ساتھ ہی تھا) کام کر کے کھانا کھالتی تھیں، نندا اپنے پرانے کپڑے انہیں دے دیتیں اور وہ اسی میں خوش تھیں۔ بچے چھوٹے ہی تھے کہ ان کے میاں کا انتقال ہو گیا۔ مرد کچھ نہ بھی کرے تو بھی عورت کے سر پر سائبان کا دوجہ رکھتا ہے۔ شوہر کے انتقال کے بعد زندگی اور بھی مشکل ہو گئی۔ آخر پانچ بچوں کا ساتھ تھا۔ بڑی آس لیکر نیکے گئیں کہ شاید بھائی مدد کر دیں مگر بھادج نے کہا کہ بڑی محنت سے پیسہ کما تے ہیں، قییموں کا ٹھیکہ نہیں لے رکھا۔ ہمارے اپنے اخراجات بہت ہیں مگر ہمیں کپڑے

جائے؟ کیا مردوں (باقی صفحہ نمبر 38)

عقربری 35



شادی کا فریضہ

بندر راستہ

آواز و الفاظ

گلاب بینی

خوف و اندیشہ

کامیاب زندگی

قارئین! جب دینی زندگی پر غزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈرے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لگانے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفاظی ہر ماہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا شپ نہ لگائیں۔ خط کھولنے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

بندر راستہ

خاندان کا ایک لڑکا مجھ سے شادی کا خواہشمند ہے اور میں بھی راضی ہوں لیکن خاندان کے لوگ فضول اور بے معنی اختلافات اور لڑائی جھگڑوں میں پڑ کر اس شادی کے سخت مخالف ہیں۔ بظاہر کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا، کوئی وظیفہ بتا دیں جسے پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کروں، روحانی محفل میں بھی دعا کرادیں۔ (نور..... کراچی)

جواب: نماز عشاء کے بعد تین سو بار ”یا حَکِیْمُ“ اور نماز فجر کے بعد سو بار ”یا حَکِیْمُ“ کا ورد کر کے بارگاہ ایزدی میں آپ دونوں دعا کیا کریں، اللہ تعالیٰ کی طرف سے جس میں آپ کیلئے بہتری ہوگی ویسا ہو جائے گا۔ روحانی محفل میں دعا کیلئے نام درج کر لیا گیا ہے۔

کثیف خواب

میرے خواب کثیف ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے میں ذہنی و جسمانی طور پر کمزور ہوتا جا رہا ہوں۔ روز رات کو اس طرح کے حالات سے گزرتا ہوں کہ صبح سخت ذہنی کوفت اور اذیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ رنگ زرد اور جسم نحیف و زار ہو چکا ہے۔ حالانکہ میری سوسائٹی بری نہیں ہے پھر بھی ذہن کثافت میں ڈوبا ہوا ہے۔ میں خود کو کسی قابل نہیں سمجھتا۔ خدا را کوئی طریقہ، کوئی عمل ایسا بتائیں جس سے میری زندگی معمول پر آجائے۔ (نومی..... لاہور)

جواب: ناپسندیدہ اور کثیف خوابوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے آپ اپنی ذہنی توانائی کو بیداری میں اعتدال و توازن کے ساتھ مثبت سرگرمیوں میں استعمال کریں نیز اس صورتحال کو اپنے اوپر ایک بوجھ، ایک احساس خطا بنانا کہ سوار نہ کریں ورنہ اس سے بھی آپ کی توانائی خرچ ہوگی اور ذہن آزاد نہیں ہو سکے گا۔ خود کو محروم اور کسی قابل نہ سمجھنا بھی درست نہیں ہے لہذا اپنی سوچ کو تبدیل کریں۔ صبح جلد سے جلد بیدار ہو کر نصف گھنٹے تک خالی الذہن اور یکسو ہو کر چہل قدمی کریں اور ”یا زَہِیْمُ“ کا ورد کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے ”بِسْمِ

اللہ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ بِاَللّٰہِ یَا زَہِیْمُ

”گیارہ بار پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار پڑھ کر ہاتھ چہرے پر پھیرے جائیں۔ دن رات کے اوقات میں کسی نہ کسی جسمانی تکمیل یا سرگرمی میں ضرور حصہ لیں۔ اس طرح انشاء اللہ آپ کے خیالات میں توازن پیدا ہو جائیگا۔

کامیاب زندگی

ایک کامیاب زندگی گزارنے کیلئے جس خود اعتمادی کی ضرورت ہوتی ہے، وہ مجھ میں نہیں ہے۔ خوف اور پریشان خیالی، وہم اور شک بھی زیادہ ہے۔ کوئی ایسی راہ بتائیں کہ میں اپنی کمزوریوں پر غالب آجاؤں۔ (نہیم، سرحد)

جواب: اسم ذات اللہ خوشخط لکھوا کر روزانہ رات سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ کے ساتھ دیکھا کریں۔ روزانہ رات کو ”بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، یَا اَللّٰہُ یَا حَافِیْظُ یَا زَہِیْمُ“ گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اس طرح تین بار کریں، بہتر ہے کہ یہ عمل سونے سے پہلے کر کے فوراً سو جائیں۔ اس پروگرام پر کم از کم چار ماہ عمل کیا جائے۔

بچپن سال

بچپن سال ہونے کو آتے ہیں کہ میرے گھر سے بیماریاں ختم نہیں ہوتیں۔ مسلسل بیماریوں نے قرضہ دار کر دیا ہے۔ بچے کے اعتبار سے ڈرائیور ہوں۔ معلوم نہیں اللہ تعالیٰ کی ناراضگی ہے یا کسی نے جادو وغیرہ کر دیا ہے کہ حالات جوں کے توں ہیں۔ روزانہ رات سونے سے پہلے تین بار الحمد شریف، تین مرتبہ آیت الکرسی، گیارہ بار درود شریف کا ورد کرتا ہوں اور نماز کی بھی حتی المقدور پابندی کرتا ہوں۔ میرے لئے کوئی موثر دعا بتائیں اور روحانی محفل میں بھی دعا کرائیں کہ اللہ تعالیٰ میرے حال پر نظر کر فرمائیں۔ (ایم آر بلوچ)

جواب: ہر نماز کے بعد یا پھر نماز عشاء کے بعد (ہر نماز کے بعد اکیس بار یا نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح) ”یا حَافِیْظُ یَا زَہِیْمُ“

”بِرَحْمَتِكَ اَسْتَعِیْثُ“ پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں رحم و کرم دعا کیا کریں اور اسے معمول بنالیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم اور رحمت سے ایسے حالات پیدا ہونگے کہ جن میں آپ کے مسائل کا کوئی نہ کوئی حل سامنے آجائے گا۔ یہ صل اللہ تعالیٰ کی مرضی و منشاء سے ہو گا۔ روحانی محفل میں بھی دعا کرا دی جائے گی، نام درج کر لیا گیا ہے۔

کاروبار

ہمارے والد کی سالوں سے دکان کر رہے ہیں۔ جب بڑے بھائی جوان ہوئے تو والد صاحب نے کاروبار ان کے سپرد کر دیا۔ کاروبار میں بتدریج مشکلات اور پریشانیاں پیدا ہو گئیں اور ہم قرض کے بوجھ تلے دب گئے۔ حالات روز بروز ابتر ہوتے جا رہے ہیں۔ (عبداللہ خٹک، اسلام آباد)

جواب: آپ کے خط سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جس توجہ، ذمہ داری اور منصوبہ بندی کی ضرورت ہے۔ وہ آپ کے بھائی پوری نہیں کر رہے ہیں۔ حالات میں بہتری کیلئے آپ کے بھائی ہر نماز کے بعد اکیس بار ”یا حَافِیْظُ یَا زَہِیْمُ“ پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔

آج کا کام

میں نے گریجویشن کیا ہے اور آگے بڑھنا چاہتی ہوں لیکن نہ جانے کیوں ایسا نہیں کر پاتی۔ آج کا کام کل پر نالانے کی عادت سی ہو گئی ہے۔ نماز ادا کرتے وقت ذہن بہت زیادہ بھٹکنے لگتا ہے اور ذہنی انتشار کی وجہ سے شدید کوفت اور بیزارگی طاری ہونے لگتی ہے۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی ہوں، یادداشت تو بالکل ختم ہو کر رہ گئی ہے۔ میں آپ کی اجازت سے آپ کے وظائف پر عمل کرنا چاہتی ہوں۔ آسان سا مراقبہ بھی بتادیں تو مہربانی ہوگی ”یا حَافِیْظُ یَا زَہِیْمُ“ کے ورد کی اجازت بھی دیدیں۔ (ش..... بلوچستان)

جواب: وجہ یہ سمجھ میں آتی ہے کہ آپ ذہنی و اعصابی طور پر متکثر رہتی ہیں اور آپ کے اعصاب کمزور ہو گئے ہیں۔ کچھ خیالات ایسے ہو سکتے ہیں جو آپ کو ذہنی دباؤ میں رکھتے ہیں

## عقربی آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نواز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ پشاور: اٹلس  
نور ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ راولپنڈی: کب نواز ایجنسی  
اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ لاہور: شفیق نور ایجنسی اخبار مارکیٹ،  
0524-598189۔ سیالکوٹ: ملک ایڈسز ریلوے روڈ، 042-7236688  
ملتان: ادارہ اشاعت الخیر، 0300-7388662۔ رحیم یار خان: امانت سی  
ایڈسز، 5872626۔ 068۔ خانیوال: طاہر منیشری دات۔  
علی پور: ملک نور ایجنسی، 0333-7684684۔ ڈیرہ غازی خان: عمران  
نور ایجنسی، 064-2017622۔ جھنگ: حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ  
سلامیہ ٹاؤن، 0314-3401441۔ حاصل پور: گلزار ساجد صاحب نور ایجنٹ،  
062-2449565۔ پاکپتن: مہر آباد نور ایجنسی ساجد اہل روڈ  
پاکپتن، 0333-6954044۔ گلور کوٹ: محمد اقبال صاحب، مذہبی اسلامی بکسٹ  
ہاؤس۔ مظفر گڑھ: علامہ طاہر یوسف صاحب نور ایجنسی، 0333-6031077۔ گجرات:-  
خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ چشتیاں: حافظہ طاہر اکبر بوت  
ہاؤس، 0632-508841۔ شور کوٹ کینٹ: عدنان اکرم صاحب،  
0333-7685578۔ بہاولپور: ابو سعید، قادی نور ایجنسی  
0333-6367755۔ بور پور: سید شیخ احمد شہید تحصیل والی علی  
0300-7591190۔ وادی: فاروق نور ایجنسی فیض سوز  
0333-6005921۔ بھمبرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نور ایجنٹ،  
0301-6799177۔ ٹوبہ ٹیک سنگھ: حامی محمد سنہیں بک نور ایجنسی  
0462-511845۔ وزیر آباد: شاہ نور ایجنسی، 0345-6892591۔ ڈسکہ:  
نایاب نور ایجنسی، 0300-6430315۔ حیدر آباد: الطیب نور ایجنسی خیر  
مارکیٹ، 0300-3037026۔ سکسٹر نالچ نور ایجنسی مہواں مرتزہ،  
071-5613548۔ کوئٹہ: خرم نور ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805۔  
انک: نعیم چنار سنور معروضات انک، 0301-5514113۔ بلیسی: امتیاز احمد  
صاحب الواحد خٹمی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ خان پور: چوہدری نعیر  
محمد صاحب، انشیک ڈپ، 068-5572654۔ واہ کینٹ: حبیب لاہری ریلوے ایڈ  
بک ڈپ لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ فیصل آباد: ملک کاشف صاحب،  
نور ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ بہاولنگر: اللہ دین بک پو قلعہ  
بازار بہاولنگر، 0333-6320766۔ صادق آباد: عامر منیر صاحب، چوہدری نور  
ایجنسی، 068-5705624۔ قلعہ دیدار سنگھ: عطاء الرحمن بک میڈیکل سنور، رسول  
ہسپتال قائد دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ بھکر: ممتاز احمد، نور ایجنٹ چشتی  
چوک، 0300-7781693۔ کوٹ ادو: ممد علی صاحب، اسلامی نور ایجنسی،  
0333-6008515۔ منڈی بہاؤ الدین: آصف میگزین ایڈ فریم سنور،  
0546-504847۔ احمد پور شرقیہ: بخاری نور ایجنسی، 0302-8674075۔  
بنوں: امیر احمد جان، 0333-9748847۔ نارووال: محمد اشفاق صاحب، ہادی  
نور ایجنسی ضیاء شہد چوک ظفر وال۔ جہانیاں: حافظہ نواز احمد، جمال کالونی زرقعت،  
0333-7646085۔ گوجرانوالہ: رضی نور ایجنسی، 0300-6422516۔  
سرگودھا: احمد حسن، مدنی بکسٹ ایڈ جرنل سنور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480۔  
چکوال: عمران فاروق، 0333-5778810۔ لیاقت پور: بدر نور ایجنسی مین  
بازار، 0345-8709947۔

### شمالی علاقہ جات

گلگت: نثار نور ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ گانگوچ، غلڈ: جادیہ  
اقبال میپ لائن نور ایجنسی مین روڈ گانگوچ، غلڈ: ہنزہ: ہنزہ نور  
ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ سکرو: سودے ٹکس اسٹور، انک روڈ سکرو۔  
سکرو: بلتستان نور ایجنسی نیا بازار سکرو۔

روزانہ نماز عشاء کے بعد سوار "یا وکیل" پڑھ کر بارگاہ  
ایزدی میں اپنے مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں۔

### الفاظ و آواز

میرے اندر تو تلاپن ہے یعنی جب میں بولتی ہوں تو حروف کو  
برعکس آوازوں کے ساتھ ادا کرتی ہوں جو باعث شرمندگی  
ہوتا ہے۔ آواز و تلفظ کی صحیح ادائیگی کیلئے مجھے کیا کرنا  
چاہیے۔ (غیر، سیالکوٹ)

جواب: روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور نماز فجر کے  
بعد سورہ یسین کی آیت "إِنَّمَا أَنُفُثُ" سے لے کر "مُحْنُ  
فَيَكُونُ" تک پوری توجہ اور گہرائی کے ساتھ دل ہی دل  
میں پڑھیں یا پھر زبان سے ادا کریں اور پھر ہاتھوں پر دم  
کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ اس آیت مبارکہ کو مسلسل  
پانچ حث تک پڑھا جائے بعد ازاں کسی بھی لفظ کو جس کی  
ادائیگی میں آپ مشکل محسوس کرتی ہیں، دل ہی دل میں کئی  
بار صحیح تلفظ کے ساتھ دہرائیں اور پھر زبان سے آہستگی کے  
ساتھ اور واضح طور پر ادا کریں، لفظ کو کئی بار دہرایا جائے،  
عمل اور مشق کے ذریعے انشاء اللہ آپ کے اندر موجود  
کمزوری مغلوب ہو جائیگی۔

### شادی کا فریضہ

والدین ہم سب بہن بھائیوں کی شادیوں کے فرائض سے  
سبکدوش ہو چکے ہیں۔ صرف ایک بہن کی شادی ہونا رہ گئی  
ہے۔ ہم سب کی کوشش ہے کہ جلد از جلد اس فرض سے  
سبکدوش ہو جائیں۔ جلد اور اچھے نتائج کیلئے کوئی مبارک  
دو موثر اسم مبارک یا سورۃ بتائیں جس کی برکت سے یہ معاملہ  
جلد طے ہو جائے۔ (مسز احمد، واہ کینٹ)

جواب: بہن سے کہیں کہ وہ نماز عشاء کے بعد اول و آخر  
گیارہ گیارہ بار "درود شریف" کے ساتھ ایکس بار سورۃ  
"اخلاص" اور نماز فجر کے بعد سوار "یا کَافُفُ" پڑھ کر دعا  
کیا کرے۔ ان دونوں وظائف کو چارہ ماہ تک پڑھا جائے،  
بفضل ایزدی جلد اور اچھے نتائج ظاہر ہونگے۔ اس کے ساتھ  
صدقہ و خیرات بھی کی جائے۔

### ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں

"عقربی" کی ایجنسی کیلئے اور اس سے متعلق معاملات کیلئے اس پتہ پر رابطہ  
فرمائیں۔ نیز حکیم صاحب کی تمام کتب ادارہ اشاعت الخیر پر دستیاب ہیں:  
ادارہ اشاعت الخیر اردو بازار۔ بیرون بوہڑ گیٹ، ملتان۔  
فون: 061-4514929-0300-7301239

ان سب باتوں کا مناسب طور سے ازالہ کیا جائے تاکہ ذہن  
یکسو ہو سکے، نماز فجر کے بعد دس سے پندرہ منٹ تک  
"تَاَعْمُ يَا قُتُومُ" کا ورد کیا کریں اور رات کو سونے سے  
پہلے یہ تصور کیا کریں کہ پانی کا ایک حوض ہے جس میں آپ  
ڈوبی ہوئی ہیں اور اس پانی کا رنگ نیلگوں ہے۔ دس پندرہ  
منٹ کے تصور کے بعد سو جائیں۔

### گلاب بنی

میں نے آپ کے جواب کے مطابق گلاب کے پھول کو پانی  
میں ڈال کر اسے بغور چالیس دن دیکھا نیز پانی پر "تَاَوْدُودُ"  
دم کر کے پینے کا عمل بھی کیا، چالیس دنوں کے عمل سے مجھے  
اپنے اندر قدرے تہ جلی محسوس ہوئی ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ  
آپ مراقبہ کا کوئی ایسا طریقہ بتا دیں کہ جتنی وقتی سکون حاصل  
ہو جائے اور اعتماد بحال ہو جائے نیز عمل کی مدت بھی تحریر کیجئے  
گا۔ دعا بھی کرائیں۔ (محمد پر دین، کراچی)

جواب: چالیس دنوں کے نتائج اطمینان بخش ہیں۔ آپ  
"تَاَوْدُودُ" کا ورد بند کر دیں اور گلاب بنی کا عمل مزید ایکس  
روز کریں اس کے ساتھ ساتھ روزانہ رات سونے سے پہلے یا  
صبح بیدار ہونے کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر سانس اندر  
لیں اور "يَا رَحِيمُ" پڑھ کر باہر نکال دیا کریں۔ یہ عمل  
مسلح دس منٹ تک کیا جائے اور خالی پیٹ کیا جائے۔  
چونکہ گھنٹے میں کسی بھی وقت ایک تسبیح "تَاَحْفِيفُ" پڑھ کر  
ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس پر وگرام  
پر کم از کم تین ماہ تک عمل کیا جائے۔

### خوف و اندیشہ

میں نے شادی کیلئے آپ کا شائع کردہ وظیفہ پڑھا اور  
جب وظیفہ ختم ہونے کو تھا کہ ایک رشتہ آیا اور والدین نے  
جلد منگنی کر دی۔ ہم لوگ بیرون ملک رہتے ہیں اور منگنی  
پاکستان میں ہوئی۔ ایک بار والدین پاکستان آئے تو کچھ  
جاننے والوں نے ایسی صورت حال پیدا کر دی کہ والدین کو  
یہ منگنی ختم کرنا پڑی۔ اب اس بات کا ڈر ہے کہ جہاں بھی  
بات شروع ہوگی، جھپٹے حالات کی بناء پر صورتحال خراب  
ہو سکتی ہے یا کی جا سکتی ہے۔ بعض حالات و معاملات  
ایسے ہیں کہ جن کی مدد سے یہ کام آسانی سے کیا جا سکتا  
ہے۔ مستقبل کے متعلق خدشات میں اضافہ ہو گیا  
ہے۔ (کنول، لاہور)

جواب: اللہ پر بھروسہ کرتے ہوئے کوششیں جاری رکھیں  
اور خدشات کو قریب نہ آنے دیں، ہمیشہ سچ سے کام لیں۔

# اندرون لاہور کے جنات

## عبقری سے فیض پانے والے

امول خزانہ اور حسین نظارہ

آپ کے درس میں آنے کی برکت سے الحمد للہ میری دعائیں اللہ تعالیٰ نے خود بخود پوری کر دیں۔ اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ اللہ تعالیٰ نے آپ جیسے اللہ والے کی رہنمائی میں زندگی گزارنے کا موقع دیا، ورنہ ہم گناہگار تو اس قابل نہ تھے۔ ایک دن عبقری میں سے یاد کیا ہوا خزانہ نمبر 1 پڑھ کر میری آنکھ لگ گئی تو میں نے بہت ہی تسکین اور پیارا نظارہ دیکھا۔ میں دیکھتی ہوں کہ میں جنت میں کھڑی ہوں اس میں بڑی خوبصورت عورتیں پھر رہی ہیں اور میں بڑی حیرانی سے انہیں دیکھ رہی ہوں اور پھر میں نے دیکھا کہ وہاں ایک چشمہ ہے۔ مجھے علم ہوا کہ اس کا پانی پی لو یہ تمہاری پڑھائی کا انعام ہے۔ حکیم صاحب اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ اللہ نے مجھے اتنی بڑی سعادت نصیب کی بس آپ اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے اسی طرح تمام عمر اللہ کے راستے پر اور نبی کریم ﷺ کے راستے پر چلنے کی توفیق عطا فرمائے رکھے (آمین) بعض دفعہ میں سوچتی ہوں کہ میری اتنے سالوں کی زندگی جو میں نے گزاری وہ اور اب کی سکون والی زندگی میں کتنا فرق ہے۔ اللہ تعالیٰ سب مومن عورتوں اور مردوں کو نیک راستے پر چلنے کی توفیق عطا کرے اور آپ جیسے مخلص اور نیک بندوں کو اللہ تعالیٰ ہمارے سردار پر سلامت رکھے۔ (آمین) (طالب دعا، عائشہ)

### عملیات اور طب کیسے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثوابِ عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم کیسے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہذا جو فرد دیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ غلوں دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود جدولی چغتائی)

دن چڑھا تو ماں بیٹے نے کمرے کی فرش پر جہاں بیٹے نے رات کو بچھے ہوئے کونے پھینکے تھے وہاں اب سونے کی ڈلیاں بکھری ہوئی تھیں۔ دونوں حیران رہ گئے۔ اب معلوم ہوا کہ وہ لوگ جو رات میں بی بی دانی کو لے گئے تھے جنات تھے۔ اندرون لاہور تنگ و تاریک گلی کو چوں کے نیچے انسانوں کو کچھ نہیں کہتے اور اچھے ہمسایوں کی طرح رہتے ہیں۔ یہ جن بہت عام طور پر پرانے مکان کی کسی بچھلی اندھیری کونھری میں رہائش پذیر ہوتے ہیں۔ مکان کی یہ کونھری اکثر ہندو کی جاتی ہے۔ سال چھ مہینے میں اگر ایک بار اس کی صفائی وغیرہ کروائی جاتی ہے تو سب سے پہلے گھر کا کوئی بوڑھا بزرگ باوضو ہو کر کھڑے شریف کا دروازہ کھولتا ہے اور اندرون لاہور کے پرانے مکانوں کی بچھلی کونھریوں میں ایسے آلے اور طاق بھی پائے جاتے ہیں جہاں عورتیں رات کو چراغ روشن کرتی ہیں اور ان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہاں کوئی نیک دل بزرگ کی روح رہتی ہے۔ پھر اس بزرگ کے بارے میں یہ بھی سنا جاتا ہے کہ کل فلاں شخص یا فلاں عورت نے سفید لباس والے ایک بزرگ کو کونھری میں سے نکلے دیکھا ہے۔ جو دو قدم چل کر غائب ہو گئے تھے۔ جن بھوتوں کے بارے میں تو عجیب و غریب محیر العقول باتیں مشہور ہو جاتی ہیں یا کردی جاتی ہیں۔ ہماری رشتے کی ایک پھوپھی جان اندرون لاہور لوہاری میں رہتی ہیں۔ ان کا تین منزلہ جوہلی نما مکان دو ڈھائی سو سال پرانا ہے۔ ان کے مکان کا زینہ نیچے سے شروع ہو کر مکان کی چھت کے دروازے تک جاتا ہے۔ زینے میں ہر وقت اندھیرا چھایا رہتا ہے۔ مکان کی دوسری منزل کے دروازے کے پہلو میں ایک چھوٹی سی کونھری ہے جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہاں جنات کی ایک فیملی رہتی ہے۔ اس کونھری میں ان کے ہاں بیاہ شادیاں ہوتی ہیں۔ ان کے رشتے دار آتے جاتے ہیں۔ میری پھوپھی کی بڑی بیٹی کا کہنا ہے کہ ایک دن وہ سیزھیں چڑھ رہی تھی کہ اس کونھری کا دروازہ کھلا تھا۔ اس نے دیکھا کہ کونھری کے اندر بڑے پٹنگ پر ایک جن دوہا اور اس کی دلہن بیٹھے مسکرا مسکرا کر باتیں کر رہے ہیں۔ گھر والے کہتے ہیں کہ انہوں نے اکثر راتوں کو ایسی آوازیں سنی ہیں کہ جیسے کوئی تیز قدم اٹھا تا سیزھیاں چڑھ رہا ہے۔ کبھی کبھی اس کونھری میں سے گھنگھروں کی آواز بھی آ جاتی ہے۔ گھر والوں نے اس کونھری کا نام شیش محل رکھا ہوا ہے۔

کونھری میں ایک بلب ساری رات اور سارا دن جلتا رہتا ہے۔ جمہرات کو کونھری میں چراغ روشن کئے جاتے ہیں اور اگر بتیاں سلاگنی جاتی ہیں کیونکہ کہا جاتا ہے کہ یہ جنات مسلمان ہیں۔ میری سب سے بڑی ہمشیرہ کا مکان مستی گیٹ میں تھا۔ ان کے مکان کے پاس ہی ایک کنویں تھی جہاں ”بی بی دانی“ رہا کرتی تھی۔ بی بی دانی بڑی عبادت گزار پرہیزگار خاتون تھی۔ بچے کی پیدائش کے وقت لوگ بی بی دانی ہی کو بلواتے تھے۔ کہتے ہیں ایک بار بی بی دانی کے ساتھ ایک عجیب و غریب واقعہ پیش آیا۔ سردیوں کی رات تھی۔ سخت سردی پڑ رہی تھی۔ شہر کی گلیاں سنسان پڑی تھیں کہ کسی نے بی بی کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ بی بی کا بڑا بیٹا نیچے آیا۔ دیکھا کہ دو بزرگ کھڑے ہیں ایک بزرگ نے کہا ”ہماری بہو کے ہاں ولادت متوقع ہے اور ہم بہن بی بی دانی کو لینے آئے ہیں“ بی بی دانی کو پتہ چلا تو اس نے پوچھا۔ ”کہاں جانا ہوگا؟“ بزرگ نے کہا۔ ”قریب ہی جاتا ہے بہن جی! ہم تانگہ ساتھ لائے ہیں۔ ہم آپ کو واپس بھی چھوڑ جائیں گے۔ آپ کی بڑی مہربانی ہوگی۔ ہم آپ کو منہ مانگی فیس دینگے۔ بی بی دانی راضی ہو گئی۔ کنویں کے باہر تانگہ کھڑا تھا۔ بی بی کا بیان ہے کہ تانگے کا کو جوان اگلی سیٹ پر خاموش بیٹھا تھا۔ دونوں بزرگ بھی تانگے کی اگلی سیٹ پر بیٹھ گئے اور تانگہ مستی دروازے سے نکل کر دریائے راوی کی طرف ہو گیا۔ بی بی نے سردی سے بچنے کے لئے گرم ادنی چادر اوڑھ رکھی تھی۔ دونوں بزرگ خاموش تھے۔ دانی کوئی بات کرتی تو وہ بھی جواب دے دیتے۔ تانگہ جب سڑک سے اتر کر دریا کے پرانے ذخیرے کی طرف مڑا تو بی بی نے پوچھا۔ بھائی جان آپ کا مکان ابھی کتنی دور ہے؟ ایک بزرگ نے جواب دیا۔ ”بس قریب ہی ہے بہن جی“ بی بی کا کہنا ہے کہ جب تانگہ ذخیرے کے درختوں سے نکل کر دریائے کنارے کنارے چل پڑا تو میں گھبرا گئی۔ آدھی رات کا وقت، اجاز سنسان جگہ، اجنبی لوگ، بی بی کو خوف محسوس ہونے لگا مگر بہت کر کے اس (باقی صفحہ نمبر 23)

# قرآن پاک کی ہر قدم پر رہنمائی

محمد منیر قریشی، لاہور

## محبت الہی کا حصول

جو شخص اللہ کی محبت اور اس کا قرب پانے کا متمنی ہو تو اسکو چاہیے کہ ہر وقت اپنے آپ کو حضوری میں سمجھے (فرید خان، پشاور)

(۱) ہر نماز کے بعد پانچ مرتبہ صدق دل سے ہمیشہ کے لئے روزانہ پڑھے۔ انشاء اللہ عامل کے دل میں محبت الہی کا جذبہ پیدا ہو جائے گا۔ **اَللّٰهُمَّ حَرِّقْ قَلْبِيْ بِنَارِ عَشِيْقِكَ وَارْزُقْنِيْ اَرْبَابَكَ مُحِبَّتِكَ حَتّٰى لَا يَبْقَىْ شَيْءٌ غَيْرِكَ** (۲) اگر کوئی شخص چاہے کہ اس کا دل اللہ کی طرف رجوع کرے تو لازم ہے کہ ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ اس آیت مبارکہ کو پڑھ لیا کرے۔ انشاء اللہ اس کا قلب محبت الہی میں قائم ہو جائے گا۔ آیت شریفہ یہ ہے۔ **فَاسْتَعِمْ كَمَا اُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ** (ہود ۱۱۲)

(۳) ہر نماز کے بعد کلمہ توحید **لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِيْ وَيُمِيتُ وَهُوَ حَيٌّ لَا يَمُوتُ اَبَدًا اَبَدًا ذُو الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ** بیکبر الخیر وهو علیٰ کلّ شئی قدير پڑھ لینے سے بندے کی نماز قبول ہو جاتی ہے اور اللہ تعالیٰ اس بندے کو اپنی محبت عطا کر دیتا ہے۔

(۴) **لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ الصَّمَدِ الْاَحَدِ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ رَبِّ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ الْوَكِيْلِ الْكَفِيْلِ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ سُبْحَانَ الْفَتّٰحِ الْعَلِيْمِ**۔ ہر روز نماز مغرب کے بعد دس مرتبہ (اول و آخر درود شریف جتنی مرتبہ چاہے) پڑھنے سے انسان کے دل میں محبت الہی کا جذبہ پیدا ہو جاتا ہے اور مداومت کرنے سے عاشق خدا بن جاتا ہے۔

(۵) ہر وقت کے لئے، وضو، بے وضو، غرض جس حالت میں بھی ہوا ٹھٹھے بیٹھے، سوتے جاگتے ذیل کا درود زبان پر رکھے انشاء اللہ محبت الہی کے سمندر میں شناوری کرے گا۔ **اَللّٰهُ حَاضِرِيْ اَللّٰهُ نَاطِرِيْ اَللّٰهُ شَهِيدِيْ اَللّٰهُ نَاصِرِيْ اَللّٰهُ مَعِيْ اَللّٰهُ لِيْ**

(۶) جو شخص اللہ کی محبت اور اس کا قرب پانے کا متمنی ہو تو اس کو چاہیے کہ ہر وقت اپنے آپ کو حضوری میں سمجھے یعنی ہر وقت یہ تصور کرے کہ میرے ہر فعل اور میری ہر سوجھ بوجھ سے پاک دیکھ رہے ہیں۔ اس کیفیت پر مداومت کرنے سے انشاء اللہ بہت جلد محبت الہی میں کامیاب ہوگا۔

”اور نیکی اور برائی برابر نہیں ہوتی، بدی کا مقابلہ اپنے بہترین عمل کیساتھ کرو۔ پھر تو دیکھے گا کہ وہ شخص جس کے اور تیرے درمیان عداوت تھی وہ ایسا ہو گیا جیسے وہ تیرا گرم جوش دوست ہے اور یہ بات نہیں حاصل ہوتی مگر صبر کرنے والوں کو جو بڑے نصیب والے ہیں“

قرآن پاک مومن کا ہر حال میں رہنما اور ساتھی ہے۔ سورۃ فاتحہ میں جو دعا ہے کہ اے اللہ ہمیں صراط مستقیم کی طرف ہدایت فرما۔ تو یقین کریں کہ یہ حقیقتاً ہمارے چھوٹے بڑے سب کاموں میں رہنمائی کرتا ہے۔ آپ روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کر رہے ہوں یا مسجد میں امام صاحب کے پیچھے نماز پڑھ رہے ہوں، قرآن کی جو آیت سامنے آئے گی وہ آپ کے اس دن کے معاملات کے حل کی جانب اشارہ کرتی ہوگی۔ بہت سے اصحاب نے گواہی دی ہے کہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ کوئی سلگتا ہوا مسئلہ درپیش ہے اسی حالت میں ایسی آیت سامنے آ جاتی ہے کہ حل واضح ہو جاتا ہے۔

مشہور کالم نویس میاں عبدالرشید نے قیام پاکستان کے وقت جب سنا کہ سازش کے ماتحت گرداس پور اور فیروز پور کے علاقے اصول کے خلاف بھارت کو دے دیئے گئے ہیں تو سخت صدمہ ہوا لیکن اسی دن عشاء کی نماز مسجد میں باجماعت پڑھی تو امام صاحب نے پہلی ہی رکعت میں جو آیت (سورۃ النبی) پڑھی تو اس سے میرے دل کا اضطراب دور ہو گیا۔ اس کا ترجمہ یوں ہے ”یقیناً ہم نے تمہارے لئے فتح کا دروازہ کھول دیا ہے تاکہ تمہارے اگلے اور پیچھے گناہ معاف کر دے اور تم پر اپنی نعمت کا اہتمام کر دے اور صراط مستقیم کی جانب تمہاری رہنمائی کرے تاکہ اللہ تجھے ایسی مدد سے نوازے کہ جو غالب کر دینے والی ہو“

وہ لکھتے ہیں کئی موقعوں پر ایسا ہوا ہے کہ آیات قرآنی نے ہر وقت رہنمائی کی ہے۔ مثلاً میں ایک شخص سے اس کی کسی حرکت پر سخت ناراض تھا اور دوستوں کے کہنے کے باوجود اسے ملنے پر راضی نہ تھا۔ اس وقت نماز میں حاضر ہوئے پھر امام صاحب نے جو آیات پڑھیں ان کا ترجمہ اس طرح تھا:

”اور نیکی اور برائی برابر نہیں ہوتی، بدی کا مقابلہ اپنے بہترین عمل کے ساتھ کرو۔ پھر تو دیکھے گا کہ وہ شخص جس کے اور تیرے درمیان عداوت تھی وہ ایسا ہو گیا جیسے وہ تیرا گرم جوش دوست ہے اور یہ بات نہیں حاصل ہوتی مگر صبر کرنے

### بد نظری

اسلام ملیم کے بعد عرض ہے بندہ کو آپ نے جو وظیفہ بتایا تھا **اَلْمَلِكُ الْعَلَدُوسُ الْكَلَامُ** بندہ اس وظیفے کو کثرت سے پڑھ رہا ہے جس کی برکت سے اللہ پاک نے بد نظری اور گناہ سے میری حفاظت فرمائی۔ جب بھی بد نظری کا موقع آتا ہے تو فوراً میری زبان پر یہ کلمات جاری ہو جاتے ہیں۔ (فاروق ربیعان)



# مجرب قرآنی علاج و مستند شرعی اعمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے۔ آئیے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کردینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جائے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خود کشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں گے

## نظر بد کا علاج

نظر بد کے علاج کے متعدد طریقے ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

پہلا طریقہ:- جس شخص کی نظر لگی ہو اگر اس کا پتہ چل جائے تو اسے غسل کرنے کا کہا جائے۔ پھر جس پانی سے اس نے غسل کیا ہو، اسے نظر بد سے متاثرہ شخص پر بہا دیا جائے، اس طرح انشاء اللہ شفا نصیب ہوگی۔ ابوامامہ کہتے ہیں کہ میرے والد ہبل بن حنیفؓ نے غسل کرنے کا ارادہ کیا اور جب اپنی قمیض اتاری تو عامر بن ربیعہ ان کی طرف دیکھ رہے تھے۔ میرے والد کا رنگ انتہائی سفید اور جلد بہت خوبصورت تھی۔ عامر نے دیکھتے ہی کہا: میں نے آج تک اتنی خوبصورت جلد کسی کنواری لڑکی کی بھی نہیں دیکھی۔ ان کا یہ کہنا تھا کہ ہبل کو شدید بخار شروع ہو گیا۔ چنانچہ رسول اکرم ﷺ کو یہ قصہ بتایا گیا اور آپؐ سے عرض کیا گیا کہ ہبل کی حالت یہ ہے کہ وہ سز بھی نہیں اٹھا سکتا، آپؐ نے پوچھا: کیا تمہیں کسی پر شک ہے؟ انہوں نے کہا: جی ہاں عامر بن ربیعہ پر شک ہو سکتا ہے۔ سو آپؐ نے انہیں بلوایا اور ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے فرمایا: ”تم میں سے کوئی اپنے بھائی کو کیوں قتل کرتا ہے؟..... کیا تم بارک اللہ نہیں کہہ سکتے تھے؟ اس کیلئے غسل کرو۔“

عامرؓ نے اپنا چہرہ ہاتھ، کہنیاں، گھٹنے، پاؤں اور اپنی چادر کے اندرونی حصے دھوئے، پھر اسی پانی کو آپؐ نے ہبل کے اوپر پیچھے کی طرف سے بہا دیا کہ حکم دیا اور ہبل فوراً شفا یاب ہو گئے۔ (صحیح ابن ماجہ)

## غسل کا طریقہ

ابن شہاب زہری کا کہنا ہے کہ ہمارے زمانے کے علماء نے غسل کی یہ کیفیت بیان کی ہے۔ جس آدمی کی نظر لگی ہو، اس کے سامنے ایک برتن رکھ دیا جائے، جس میں وہ سب سے پہلے کلی کرے اور پانی اسی برتن میں گرائے پھر اس میں اپنا چہرہ دھوئے، پھر بائیں ہاتھ کے ذریعے اپنی دائیں ہتھیلی پر پانی بہائے، پھر دائیں ہاتھ کے ساتھ بائیں ہتھیلی پر پانی بہائے۔ پھر پہلے دائیں کہنی، پھر بائیں کہنی پر پانی بہائے، پھر بائیں ہاتھ سے اپنا دایاں پاؤں دھوئے، پھر دائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں دھوئے، پھر اسی طرح اپنے گھٹنوں پر پانی بہائے۔ پھر

اپنی چادر یا شلوار وغیرہ کا اندرونی حصہ دھوئے اور اس پورے طریقے میں اس بات کا خیال رہے کہ پانی برتن میں ہی گرنا رہے اس کے بعد جس شخص کو نظر بد لگی ہو اس کے سر کی پچھلی جانب سے وہ پانی یکبارگی بہا دیا جائے۔ (سنن کبریٰ از بیہقی) غسل کی مشروعیت:- (۱) رسول اکرمؐ کا فرمان ہے:- ”نظر بد کا لگنا حق ہے اور اگر کوئی چیز تقدیر سے سبقت لے جانے والی ہوتی تو وہ نظر بد ہوتی اور جب تم میں سے کسی ایک سے غسل کا مطالبہ کیا جائے تو وہ ضرور غسل کرے۔“ (صحیح مسلم: ۲۱۸۸) (۲) حضرت عائشہ صدیقہؓ فرماتی ہیں کہ ”جس شخص کی نظر بد کسی کو لگ جاتی تھی اسے وضو کرنے کا حکم دیا جاتا تھا، پھر اس پانی سے مریض کو غسل کرا دیا جاتا تھا۔“ (صحیح ابوداؤد: ۳۸۸۰، ۳۸۸۱) ان دونوں حدیثوں سے یہ بات ثابت کی گئی ہے کہ جس شخص کی نظر کسی کو لگی ہو وہ مریض کے لئے وضو یا غسل کرے۔

دوسرا طریقہ:- مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں: (بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِیْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ یُّؤْذِیْكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنٍ حَاسِدَةٍ اللّٰهُ یَشْفِیْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِیْكَ) (مسلم)

تیسرا طریقہ:- مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں: ”بِسْمِ اللّٰهِ یَبْرِیْكَ مِنْ كُلِّ دَاءٍ یُّشْفِیْكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَیٍّ عَنِی“ (السلسلۃ الصحیحۃ)

”اللہ کے نام کے ساتھ، وہ اللہ تجھے ہر بیماری سے شفا دے گا اور ہر حسد کرنے والے کے شر سے جب وہ حسد کرے اور ہر نظر بد کے شر سے۔“

چوتھا طریقہ:- مریض کے سر پر ہاتھ رکھ کر یہ دعا پڑھیں: (اللّٰهُمَّ اَنْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ اَشْفِ اَنْتَ الشّافِیْ لَا شِفَاءَ اِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا یَغَادِرُ سَعْمًا) (صحیح بخاری)

”اے اللہ! تو لوگوں کا پروردگار ہے، تکلیف دور فرما اور شفا بخش کیونکہ تو شفا بخشے والا ہے۔ تیری شفا کے علاوہ کوئی شفا نہیں، ایسی شفا عطا فرما جو بیماری کو جڑ سے اکھاڑ دے۔“

بیشیت مسلمان ہم جس باخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے سلوک کیا تمام اپنے گریبان میں بجا لگیں، ہمارا عمل، سوج اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

ابولہب کے بیٹوں پر شفقت:- فخر کوین حضرت احمد مجتبیٰؓ کے چچا ابولہب بن عبد المطلب کی عداوتیں اظہر من الشمس ہیں۔ یہ واحد ایسا بد نصیب تھا کہ جس کا نام لیکر قرآن نے ہلاکت کی خبر دی۔ لسان وحی نے سورہ لہب میں اس خسران ابدی کا تذکرہ فرمایا ہے۔ ابولہب کا چھوٹا بیٹا عتبہ ہجرت سے پہلے ہی اپنے کفر کو روک کر ہتھی چکا تھا۔ ابولہب کے دو بیٹے عتبہ اور معتبہ فتح مکہ کے بعد تک موجود تھے۔

فتح مکہ کے دوسرے دن رحمت عالم ﷺ کو ابولہب کے بیٹوں کا خیال آیا۔ آپ ﷺ نے اپنے محترم چچا حضرت عباسؓ سے پوچھا کہ آپ کے بھتیجے عتبہ اور معتبہ (ابولہب کے بیٹے) کہیں دکھائی نہیں دیئے۔ حضرت عباسؓ نے التماس کی یا رسول اللہ ﷺ! وہ بھی دوسرے مجرموں کی طرح کہیں روپوش ہو گئے ہیں۔ فرمایا! جاؤ اور کہیں ملیں تو لے آؤ۔ حضرت عباسؓ ان کی تلاش میں نکلے اور دونوں کو ڈھونڈ کر کہا چلو تم کو رسول اللہؐ نے یاد فرمایا ہے۔ یہ دونوں چچے کے ساتھ آپ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔

آپؐ نے ان کے حال پر شفقت فرمائی۔ انہوں نے مسلمان ہونے کی خواہش ظاہر کی۔ آپؐ نے ان کو دائرہ اسلام میں داخل کیا۔ ان کے مشرف بایمان ہونے کے بعد آپؐ دونوں کے ہاتھ پکڑے ہوئے باب کعبہ اور حجر اسود کے درمیان لائے اور کچھ دعا فرمائی۔ مراجعت کے وقت رخ انورؐ نور و نور فرج و انبساط سے چمک رہا تھا۔ حضرت عباسؓ عرض پیرا ہوئے یا رسول اللہ ﷺ! خدا نے دودھ آپ ﷺ کو ہمیشہ خوش و خرم رکھے، اس غیر معمولی بشارت کا کیا سبب ہے؟ فرمایا میں نے اپنے دونوں بھائیوں کو خدا سے مانگا اور اس نے اپنی رحمت سے مجھے دے دیئے۔ یہ مسرت اسی قبولیات کا نتیجہ ہے (طبقات ابن سعد)

# آپ کا خواب اور تعبیر

## نیک صالح شوہر نصیب ہوگا

میں باورچی خانے میں بیٹھی آم اور چاول کھا رہی ہوں اور دیکھتی ہوں کہ چاند میں سے تین سفید رنگ کے پھول نکل رہے ہیں۔ وہ ٹہنیوں سمیت ہیں اور ان کی ٹہنیاں بڑھتی جاتی اور پھول نکلتے آتے ہیں اور وہ تینوں پھول ہمارے دذوں غسل خانوں پر گرتے ہیں اور ایک اس کے ساتھ والی دیوار پر گرتا ہے اور میں دیکھتی ہوں کہ میں اور میرے کزن سوئے ہوئے ہیں اور میں ڈر جاتی ہوں، وہ پھول کافی لمبے ہوتے ہیں اور پھر وہ ٹہنیاں واپس چاند میں چلی جاتی ہے۔ (س..... گھونکی سندھ)

تعبیر:- آپ کا خواب مبارک ہے اور اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ آپ کو نیک صالح شوہر ملے گا جس کی معاشرے میں اچھی شہرت ہوگی اور اس سے آپ کو دو نیک صالح بیٹے نصیب ہوں گے جن سے آپ کو راحت ملے گی بشرطیکہ آپ نماز روزہ تلاوت کی سختی سے پابندی کریں۔ واللہ اعلم۔

## مطلوبہ رشتہ ملے گا

میں نے شادی کیلئے استخارہ کیا تھا اسی رات مجھے خواب آیا کہ میرا کزن ہمارے گھر آیا ہے اور ایک لفافے میں مالے میرے والد صاحب کو دیتا ہے۔ میں اپنے کمرے میں سے دیکھ رہی ہوں جب وہ میری طرف دیکھتا ہے تو غائب ہو جاتا ہے۔ اس کے جانے کے بعد میرے والد صاحب اور امی بیٹھ کر باتیں کرتے ہیں۔ ہماری ایک رشتہ دار ہیں جن کا ہمارے ساتھ جھگڑا ہے۔ امی والد صاحب کو کہتی ہیں کہ اس کو بلا کر بتاتے ہیں کہ ہمارا رشتہ ہو گیا ہے لیکن والد صاحب کہتے ہیں ابھی نہیں۔ جب اس کی ماں آئے گی پھر لوگوں کو بتائیں گے۔ (ساجدہ..... سیالکوٹ)

تعبیر:- آپ کا یہ مطلوبہ شخص پاکستان میں ہے اور آپ لوگوں کیساتھ رشتہ داری چاہتا ہے مگر اس کے والدین رکاوٹ ڈال رہے ہیں۔ اسلئے معاملہ میں الجھن پیش آرہی ہے لیکن آخر کار اس کا رشتہ آپ کے ساتھ ہی انشاء اللہ ملے گا اور خوشگوار زندگی ملے گی۔ نیز یہ بھی اشارہ ہے کہ وہ جھگڑنے والی رشتہ دار خاتون رکاوٹ ثابت ہو رہی ہے اسلئے تمام فتنوں اور سحر انگیزیوں سے بچاؤ کیلئے سورہ بقرہ کی تلاوت کیا کریں۔ واللہ اعلم۔

## سوچ سمجھ کر قدم اٹھائیے

میں نے دیکھا کہ میری شادی ہو رہی ہے مگر گھر میں بالکل بھی

ردفق نہیں ہے۔ امی ابو اپنے روزمرہ کے کاموں میں مشغول ہیں۔ میں اور میری آنٹی ایک کمرے میں ہیں۔ میری آنٹی مجھے تیار کر رہی ہے لیکن میں بار بار انہیں یہی کہے جا رہی ہوں کہ آنٹی مجھے تیار کر دو آنٹی غصے سے جھڑک دیتی ہیں۔ اتنے میں بارات آ جاتی ہے۔ میرے ابو آنٹی سے آکر کہتے ہیں کہ بچی کو لے آؤ۔ ابھی میں کمرے سے باہر بھی نہیں نکلتی کہ شور مچتا ہے بارات واپس چلی گئی۔ میں حیران پریشان ہو کر آنٹی کی طرف دیکھتی ہوں کہ آنٹی ایسا کیوں ہوا؟ آنٹی رونا شروع کر دیتی ہیں۔ آنٹی لوگوں سے پوچھتی ہیں کہ بارات کیوں گئی تو وہ کہتے ہیں کہ دلہن بھاگ گئی جبکہ میں تو اندر ہوتی ہوں۔ بہر حال آنٹی مجھے لیکر گلی کی طرف سے باہر نکلتی ہیں کہ آؤ تمہیں تمہارے سسرال چھوڑ آؤں۔ (اسی اثناء میں میرے امی ابو خوش ہوتے ہیں ان کے چہرے پر کسی قسم کا غم یا فکر نہیں ہوتا) میں اپنی آنٹی کے ساتھ باہر نکل آتی ہوں دلہن کے سوٹ کے ساتھ (جو بھی میں نے پہنا ہوتا ہے) ایک آدمی ملتا ہے جس سے آنٹی پوچھتی ہیں کہ بارات کیوں واپس چلی گئی وہ پہلے طرز پر دیکھتا ہے اور پھر کہتا ہے کہ لڑکی بھاگ گئی۔ آنٹی اسے کہتی ہیں کہ لڑکی تو میرے ساتھ ہے۔ اسکے بعد ہم وہاں سے چل پڑتے ہیں۔ راستے میں دو شریر سے نوجوان ہوتے ہیں، وہ میرے سر پر ہاتھ رکھتے ہیں۔ آنٹی انہیں غصے سے گھورتی ہے۔ بعد میں آنٹی میرے سر پر دیکھتی ہے تو وہاں گھاس پھوس ہوتی ہے، جو آنٹی جھاڑ دیتی ہے۔ آگے میرا سسرال آتا ہے۔ باہر اتنا گند ہوتا ہے، نالیاں اتنی گندی ہوتی ہیں کہ ان میں سے بدبو اٹھ رہی ہوتی ہے۔ بالکل بھی نہیں لگتا کہ یہ شادی کا گھر ہے کیونکہ انکے گھر تمام ہو رہا ہوتا ہے۔ باہر ہی ایک عورت اور ایک مرد بیٹھے باتیں کر رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں دیکھ کر وہ چونک جاتے ہیں اور پھر عورت کہنا شروع ہو جاتی ہے کہ اس لڑکی کو گھر سے نکالو۔ یہ اچھی نہیں ہے۔ اسکے آنے سے پہلے ہی ایک موت ہو گئی۔ میرا بیٹا گھر سے بھاگ گیا لیکن جو مرد بیٹھا ہوتا ہے وہ آنٹی کو اشارہ کرتا ہے کہ اندر جاؤ۔ آنٹی مجھے لیکر اندر آ جاتی ہے وہاں پر ایک عورت کھانس رہی ہوتی ہے۔ اسکے قریب ہی ایک لڑکی بیٹھی ہوتی ہے۔ میرے اندر قدم رکھتے ہی وہ عورت مر جاتی ہے۔ وہی عورت (جو باہر تھی) اندر آ کر شور مچانا شروع کر دیتی ہے کہ اسے ابھی ابھی باہر نکال دو ورنہ یہ سب کو کھالے گی۔ وہ مجھے زبردستی

پکڑ کر گھر سے نکال دیتی ہے اس کے ساتھ ایک مرد اور بھی ہوتا ہے اور وہ والا مرد (جو باہر تھا) وہ بھی ہوتا ہے۔ میں آنٹی کے گلے لگ کر رونا شروع کر دیتی ہوں اور کہتی ہوں کہ آنٹی میں نے کہا بھی تھا کہ مجھے یہاں شادی نہیں کرنی۔ میری شادی کہیں اور کرو مگر تم نہیں مائیں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (فرید ریختی)

تعبیر:- آپ کے خواب کے مطابق آپ کے رشتہ کے سلسلہ میں آپ کے ماں باپ یا خاندان کے بڑے بزرگوں کو نہایت سوچ سمجھ کر قدم اٹھانا چاہئے ورنہ ان کی ذرا سی غفلت آپ کی زندگی کا بچپن و سکون برباد کر سکتی ہے نیز آپ خود بھی اس معاملہ میں آنکھیں کھول کر رکھیں اور خوب استخارے کے بعد ہاں کریں کیونکہ اگر آپ کا رشتہ غفلت کے ساتھ ہوا تو نہایت توہمات رکھنے والا سسرال ملے گا جو مستقل دائمی اذیت پہنچاتا رہے گا۔ اللہ آپ کو ہر طرح کے شر سے محفوظ رکھے آمین۔ آپ سورۃ رحمن اور سورۃ واقعہ کی تلاوت کیا کریں اور اعمال کی پابندی کریں۔ واللہ اعلم

## قرآن کی برکت..... دشمنوں کے وار خفا

میں نے دیکھا کہ میں قرآن پاک کی تلاوت کر رہی ہوں تلاوت کرنے کے بعد قرآن کو اونچی جگہ رکھ دیتی ہوں۔ قرآن رکھنے کے بعد دیکھتی ہوں کہ قرآن پاک کے نیچے سے دو سانپ لٹک رہے ہیں۔ میں سوچنے لگتی ہوں کہ جب میں قرآن پڑھ رہی تھی تو اس وقت تو نظر نہیں آئے (قرآن کے اندر سے) کچھ دنوں بعد خواب میں دیکھتی ہوں کہ قرآن گر بنے لگتا ہے گرنے سے بچانے کی کوشش کرتی ہوں لیکن گر جاتا ہے فوراً اٹھا کر چوم لیتی ہوں (نسرین بی بی..... لاہور)

تعبیر:- آپ کے دشمن آپ کو سخت نقصان پہنچانے کے درپے ہیں اور کسی وقت بھی تکلیف دے سکتے ہیں لیکن آپ کو اللہ نے اپنے کلام پاک کی برکت سے بچالیا ہے اور ان دشمنوں کے وار خفا ہو گئے ہیں۔ اب وہ یوں وار کرنا چاہتے ہیں کہ آپ قرآن کریم کی تلاوت ترک کر کے اس کی برکت سے محروم ہو جائیں اور وہ نقصان پہنچانے میں کامیاب ہو جائیں۔ اس لئے آپ نماز و تلاوت کی سختی سے پابندی کریں نیز سورۃ بقرہ اور سورۃ نوح کی تلاوت کر کے حفظ دامن اور خیر و راحت کی دعا کر لیا کریں۔ (نقطہ واللہ اعلم)

## روحانی کیفیت

تاریخ: آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

# مصیبت زدوں کا روحانی سہارا

بندہ اپنے سننے میں اللہ کا محتاج ہے لیکن اللہ تعالیٰ اپنے سننے میں کسی شے کا محتاج نہیں۔ بندہ ان چیزوں کو سنتا ہے جن کا تعلق آواز سے ہے لیکن اللہ تعالیٰ کا سننا آواز کا محتاج نہیں۔ وہ جیسے آواز کو سنتا ہے اسی طرح ان چیزوں کو بھی سنتا ہے جن کا سننے سے کوئی تعلق نہیں

وہ مولیٰ جو ہر آواز کو سنتا ہے، خواہ وہ اندھیری رات میں سیاہ چوہنی کے سیاہ پتھر پر چلنے کی کیوں نہ ہو۔ وہ اپنے تعریف کر نیوالوں کی تعریف اور دعا کر نیوالوں کی دعائیں سنتا ہے لیکن وہ ہماری طرح کان نہیں رکھتا بلکہ سب اس کی ایک صفت ہے جس سے ساری چیزوں کو سن لیتا ہے۔ (امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ) بندہ کی قوت سامعہ یعنی انسان کے کانوں میں سننے کی طاقت اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے لہذا اس کا فرض ہے کہ اس نعمت کو اللہ تعالیٰ کی مرضی کے مطابق استعمال میں لائے ورنہ خائن کہلائے گا اور خیانت کی سزا پائے گا۔

مہمات سے کفایت فرمائے گا اور پڑھنے والا مشکلات سے محفوظ رہے گا۔

ذکر کی ہر دعا قبول ہو:۔ اگر اس اسم پاک کو اس کے اعداد "۱۸۰" کے مطابق روزانہ ہر نماز کے بعد پڑھتا رہے تو اس کا ذکر ہو جائے گا۔ جو دعا مانگے قبول ہو۔ (انشاء اللہ) مستجاب الدعوات:۔ اگر جمعرات کے دن چاشت کی نماز کے بعد ۵۰۰ دفعہ پڑھے تو دعائیں قبول ہوں۔

☆ اگر اس اسم پاک کا نقش شرف قمر میں انگوشی پر کندہ کرا کے پہنے اور اس اسم کو بکثرت پڑھے تو مقبول القول اور مستجاب الدعوات ہو جائے اور فوج بے شمار حاصل ہوں۔

☆ لیکچر، خطیب اور لیڈروں کے لئے خصوصاً جس کا نام مسعود ہو اس کے لئے کثرت سے پڑھنا بہت مفید ہے۔

شفائے بوا سیر:۔ اس اسم پاک کا نقش دھو کر بوا سیر والے کو پلائے تو شفا ہوگی۔

کان کی تکلیف رفع ہو:۔ اگر کسی شخص کے کان میں درد ہو یا کوئی پھنسی کان کے اندر پیدا ہوئی ہو جس سے تکلیف ہو تو ایک ہزار مرتبہ "یا سمیع" پڑھے اور روئی دم کر کے کان میں رکھ لے۔

بہرہ پن سے تحفظ:۔ ہر فرض نماز کے بعد گیارہ دفعہ "یا سمیع" پڑھنا ساری عمر بہرہ ہونے سے اللہ کے حکم سے محفوظ رکھتا ہے۔

### جمعۃ المبارک کے مخصوص اعمال

- 1- جمعہ کے دن درود پاک پڑھنے کی بہت اہمیت و فضیلت ہے۔
- 2- جو شخص جمعہ کے دن سورہ الکہف پڑھتا ہے اس کیلئے نور دوسرے جمعہ تک روشن رہتا ہے (بیہقی)
- 3- بعد نماز جمعہ الحمد شریف، سورہ اخلاص، سورہ فلق، سورہ الناس، سات سات مرتبہ پڑھنا باعث اجر و ثواب ہے اور اگلے جمعہ تک گناہ سے حفاظت ہوتی ہے۔ (حضرت عائشہؓ سے مروی)
- 5- جو شخص جمعہ کی رات میں سورہ دخان پڑھتا ہے اس کی بخشش کی جاتی ہے (ترمذی) (مرسلہ: شائستہ طالب حسین، لاہور)

☆ اگر اس اسم پاک کو اس کے اعداد "۱۸۰" کے مطابق روزانہ ہر نماز کے بعد پڑھتا رہے تو اس کا ذکر ہو جائے گا۔ جو دعا مانگے قبول ہو۔ (انشاء اللہ) مستجاب الدعوات:۔ اگر جمعرات کے دن چاشت کی نماز کے بعد ۵۰۰ دفعہ پڑھے تو دعائیں قبول ہوں۔

☆ لیکچر، خطیب اور لیڈروں کے لئے خصوصاً جس کا نام مسعود ہو اس کے لئے کثرت سے پڑھنا بہت مفید ہے۔

شفائے بوا سیر:۔ اس اسم پاک کا نقش دھو کر بوا سیر والے کو پلائے تو شفا ہوگی۔

کان کی تکلیف رفع ہو:۔ اگر کسی شخص کے کان میں درد ہو یا کوئی پھنسی کان کے اندر پیدا ہوئی ہو جس سے تکلیف ہو تو ایک ہزار مرتبہ "یا سمیع" پڑھے اور روئی دم کر کے کان میں رکھ لے۔

بہرہ پن سے تحفظ:۔ ہر فرض نماز کے بعد گیارہ دفعہ "یا سمیع" پڑھنا ساری عمر بہرہ ہونے سے اللہ کے حکم سے محفوظ رکھتا ہے۔

### اورادو وظائف

مصیبت زدوں پر شفیق ہو:۔ اس اسم پاک کا ذکر ہر بیمار کی آہ اور ہر مصیبت زدہ کی فریاد پر حتی المقدور توجہ کرتا ہے۔

قبولیت دعا:۔ حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی سے منقول ہے کہ اگر کوئی شخص جمعرات کے دن چاشت کی نماز کے بعد پانچ سو بار یہ اسم پڑھے اور وظیفہ کے دوران کوئی بات نہ کرے تو وظیفہ کے اختتام پر جو دعا مانگے گا وہ انشاء اللہ قبول ہوگی۔

کفایت مہمات:۔ محمد احمد تہسی فرماتے ہیں کہ اگر روزانہ نماز فجر کے بعد (تَسْتَخِيضُكُمُ اللَّهُ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (بقرہ ۱۳۷) سات بار پڑھے تو اللہ تعالیٰ تمام دن

# ورزش کے فائدے اور نقصان

ورزش بھی طبی ماہرین کے نزدیک ایک لت ہے مگر اس لت کے فوائد بہت ہیں۔ انہی وجوہات کی بنا پر اسے ایک اچھا اور مستحسن نشہ سمجھا جاسکتا ہے۔ اب سے کوئی چالیس سال قبل میرے گھر کے سامنے ایک پہلوان صاحب رہا کرتے تھے

خیال یہی کیا جاتا ہے کہ نشہ وہ چیز یا گئل ہے جو انسان کو اپنے حواس سے بیگانہ کر دے اور جاگتی حالت میں اسے نیم خوابیدہ یا غماز آلود کیفیت میں مبتلا کر دے۔ لیکن طبی نقطہ نگاہ سے نشے کی تعریف کچھ اور ہے۔ کسی کام کو بار بار ایک خاص تسلسل کے ساتھ اس طرح دہرایا جائے کہ وہ عادت ثانیہ بن جائے اور اسے کئے بغیر چین نہ ملے تو وہ نشے یالت کے

زمرے میں آتا ہے۔ ورزش بھی طبی ماہرین کے نزدیک ایک لت ہے مگر اس لت کے فوائد بہت ہیں۔ انہی وجوہات کی بنا پر اسے ایک اچھا اور مستحسن نشہ سمجھا جاسکتا ہے۔ اب سے کوئی چالیس سال قبل میرے گھر کے سامنے ایک پہلوان صاحب رہا کرتے تھے۔ ان کی بیٹھک میں اور بھی بہت سے لوگ جمع رہتے تھے۔ میں دیکھتا تھا کہ تقریباً سارا دن پہلوان صاحب کراچے رچے تھے لیکن مجھے حیرت ہوتی تھی کہ شام ہوتے ہوتے ان کے چہرے پر بشاشت آجاتی تھی اور جب وہ اپنے اکھاڑے میں جانے کے لئے نکلتے تو بالکل چاق و چوبند ہوتے تھے اور دوسرے لوگوں کی طرح تیز تیز قدم اٹھاتے ہوئے جایا کرتے تھے۔ یوں لگتا جیسے وہ نشے میں سرشار جا رہے ہوں۔ میری وہ حیرت اب بھی قائم ہے اور میرے لئے اب بھی یہ سوال نشہ جواب ہے کہ کیا ورزش بھی دیگر نشی دواؤں کی طرح نشہ یالت کا سبب ہو سکتی ہے یعنی ورزش کے بھی لوگ نشی یا لتی (Addict) ہو سکتے ہیں۔

پہلے اس پر توجہ کرنی ضروری ہے کہ لت (Addict) ہے کیا؟ اودیاتی لت کا تکنیکی یا طبی نقطہ نظر سے مفہوم یہ ہے کہ کسی دوا کو بار بار استعمال کیا جائے یہاں تک کہ وہ عادت بن جائے۔ تاہم یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر دوا کے لتی لوگوں کی کیفیت یکساں ہی ہو۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں جن کی قوت برداشت عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کو مطلوبہ نشے یا مخصوص نشہ حاصل کرنے کے لئے زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح دیگر ادویات، نشی اور عادت یالت پڑنے والی اشیاء کا یہی معاملہ ہے جن کو عرف عام میں نشہ آور کہا جاتا ہے اور جن کے استعمال کے

(Negative Addiction) ہے۔ حالانکہ لت کے ساتھ مثبت ترکیب کسی طرح بھی مناسب نہیں لگتی کیونکہ عام طور پر لت کو منفی عادت ہی کہا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے دوا پر انحصار اور اس کی عادت کی تعریف اس طرح کی ہے کہ دوا کا استعمال فرد پر بھی خراب اثر ڈالتا ہے اور معاشرے پر بھی۔ اسی لئے شاید کسرت کا منفی پہلو بھی اس تعریف پر پورا اترتا ہے۔

امریکہ کے مشہور ماہر امراض قلب جارج شیان (George Sheehan) نے جو کہ نیو جرسی میں ریور بینک ہسپتال میں کام کرتے ہیں اور خود بھی دوڑنے کے بڑے شائق ہیں، سب سے پہلے اس امکان کا اظہار کیا کہ دوڑنا بھی لت کی تعریف میں آسکتا ہے مگر لاس انجلس کے ولیم گلاس (William Glasser) نے تو دوڑنے کو مکمل لت ہی قرار دیدیا۔ اس سلسلے کے تجربات و مشاہدات کے بعد ان کا کہنا ہے کہ مسلسل دوڑنے کے عمل سے غور و فکر کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ فرد کی فعلیاتی اور نفسیاتی کیفیت بھی بہتر ہو جاتی ہے جبکہ کسی نشہ آور دوا کا بار بار استعمال فرد کو دونوں طریقوں سے کمزور کر دیتا ہے اور فرد کی کام کرنے کی صلاحیت، اپنی ذات پر اعتماد اور عزت نفس سب ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ ہر منفی لت ابتداء میں تو بہت خوشگوار لگتی ہے مگر جیسے جیسے وقت گزرتا ہے اس کے نقصانات واضح ہونے لگتے ہیں۔ اس کے برخلاف مثبت لت ابتداء ہی سے خوشگوار ہوتی ہے اور اس کے بہتر اور خوشگوار اثرات بتدریج ظاہر ہوتے ہیں۔

## اللہ جل شانہ، کی محبت کیلئے

یوں تو اللہ تعالیٰ کے اسمائے حسنی میں سے ہر ایک اسم مبارک کی بركات ہیں لیکن ہر ایک اسم کیساتھ اس کی چند خصوصیات بھی ہیں چنانچہ جو شخص ”سُبْحَانَكَ رَبِّیْ رَبِّیْ الْعَلِیُّ“ کو بعد نماز جمعہ ایک سو پچاسی (185) مرتبہ پڑھے اور پھر انہی اسماء مبارکہ کو ایک پاکیزہ روٹی پر لکھ کر کھالیا کرے۔ تو اللہ تعالیٰ کی محبت اس کے دل میں موجزن ہو گی اور تمام آفات سے سلامت رہے گا۔ ہر جمعہ کو اس کی مداومت ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کو اپنی عبادت کی توفیق بخشے گا اور اپنے قرب سے نوازے گا۔ (بشیر احمد، لید)

موجودہ زمانے میں امریکا، جاپان اور خود پاکستان و بھارت میں ایسے لوگوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے جو باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں ”سائیکولوجی ان رنگ“ (Psychology in Running) کے مصنف ایم ایچ ساکس (M.H. Sacks) کا کہنا ہے کہ صرف امریکہ میں پچیس لاکھ افراد باقاعدگی سے آہستہ آہستہ دوڑ لگاتے یا جاگنگ کرتے ہیں مگر گزشتہ دو برسوں کی رپورٹوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ اب ان کی تعداد کم ہوتی جا رہی ہے کیونکہ یہ ایک طرح کی انفرادی ورزش تھی جبکہ اب اجتماعی ورزش کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے اور یہ بھی کہا جانے لگا ہے کہ ورزش بھی لت کے طور پر ہی ہوتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں ورزش یا کسرت بھی ایک طرح کی مثبت لت (Positive Addiction) اور منفی لت



# قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی نکل نکلیں کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے دوسرے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور اپنی تحریریں کسی کے ایک طرف اور خوشحال لکھیں چاہے بے ربطی کیوں نہ ہو۔ لوگ بیک وقت خود سوار نہیں گئے۔

## اللہ تعالیٰ کی مدد و نصرت کا عجیب واقعہ

یہ سچا واقعہ ہے۔ کچھ لوگ ایک جماعت کی شکل میں دین کی تبلیغ کیلئے افریقہ کے کسی علاقے میں گئے۔ پہلے تو پورے علاقے میں پھرے اور لوگوں کو نماز کی دعوت دی لیکن کوشش کے باوجود بھی کسی نے ان کی بات نہیں سنی۔ آخر کار وہ لوگ وہاں سے ایک جزیرہ میں چلے گئے اور وہاں پر ساحل سمندر سے کچھ دور واقع ایک چھوٹی سی غیر آباد مسجد میں قیام کیا۔ مسجد کھڑی کے چالوں اور گرد و غبار سے اٹی پڑی تھی اور دروازہ بھی ٹھیک سے بند نہیں ہوتا تھا۔ جماعت نے جھاڑ پونچھ کر کے مسجد کو صاف کیا اور رہنے کے قابل بنایا۔ اگلے دن جماعت کے کچھ ساتھی لوگوں کو دعوت دینے کے لئے چلے گئے اور جو خدمت پر مامور تھے، انہوں نے جماعت کیلئے کھانے کی تیاری شروع کر دی۔ اسی اثناء میں انہیں جنگل کی طرف سے دود پوکامت بن مانس اپنی طرف آتے ہوئے دکھائی دیے۔ وہ آہستہ آہستہ انہی کی طرف آرہے تھے۔ دونوں ساتھی خوفزدہ ہو گئے اور مسجد میں جا کر دروازہ بند کر لیا۔ دروازے کی درز سے وہ باہر کا منظر دیکھنے لگے وہ دونوں بن مانس ہنڈیا کے پاس آئے اور تیزی سے کف گیر چلانے لگے۔ اسی دوران ہنڈیا الٹ گئی۔ دونوں بن مانس پریشانی سے ایک دوسرے کو دیکھنے لگے آخر اپنی زبان میں ایک دوسرے سے بول کر جنگل کی طرف چلے گئے۔ تھوڑی دیر بعد پھر واپس آتے ہوئے دکھائی دیئے اور اب ان کے ساتھ ایک پورا لشکر آ رہا تھا جو کہ مسجد کی پچھلی طرف چلا گیا۔ کچھ دیر بعد مسجد کی چھت پر دھڑام، دھڑام کا شور شروع ہو گیا۔ دونوں ساتھیوں نے درز سے دیکھا تو کیا دیکھتے ہیں کہ ساحل سمندر سے لیکر مسجد کی چھت تک بن مانس ایک لائن بنا کر کھڑے ہیں اور ساحل کے قریب والے بڑی بڑی پھلیاں پکڑ کر آگے دیتے جاتے ہیں اور آخر والا چھت پر پھینک دیتا ہے۔ شور اس کے پھینکنے کا تھا پھر ساتھ ہی دروازہ بھی زور سے پٹنے کی آواز آنے لگی بلکہ کھولنے کی کوشش کی جا رہی تھی جبکہ اندر سے ساتھیوں نے بھی

دروازے کو دھکا لگائے رکھا۔ بن مانس کچھ تک دود کے بعد واپس چلے گئے۔ باہر آ کر انہوں نے حالات کا جائزہ لیا تو پتا چلا کہ چھت پر پھلیاں رکھنے کا مقصد کیا تھا۔ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے دیئے جانے والا اس رزق کا نعم البدل تھا جو ہنڈیا لٹنے سے ضائع ہوا تھا۔ (محمد ارشاد، سعودی عرب)

## یلین کی برکت

زیر نظر واقعہ خود میرے اپنے ساتھ پیش آیا۔ قارئین! آج کل کی اس دنیا میں مخلص دوست کا ملنا بہت مشکل ہے اور ہمارے بس کی بات نہیں رہی۔ لیکن اللہ تعالیٰ کی ذات پاک کے کرشمے دیکھئے اس کے لئے کوئی کام مشکل نہیں۔ وہ تو ناممکن کو بھی ممکن کر کے دکھا دیتا ہے۔ جس پر ہریان ہوتا ہے تو اس کو ایمان عطا کر دیتا ہے۔ قارئین! میری بہت پیاری دوست مجھ سے مل کر پچھڑ گئی یا یوں کہہ لیں کہ وہ تو نہ پچھڑی تھی بلکہ اس کے گھر والوں نے اسے مجھ سے جدا کر دیا۔ کہانی بہت طویل ہے لیکن مختصر بیان کر دوں گی۔ میری دوست کو پچھڑے ہوئے آٹھ دس دن ہو گئے تھے۔ میرا دل بالکل کھانا کھانے کو نہیں چاہتا تھا۔ گھر والے کہہ کہہ کر تھک گئے کہ تھوڑا سا کھا لو لیکن میرے لئے کھانا زہر بن چکا تھا۔ رونے کے علاوہ اور کوئی کام نہ تھا۔ نیند بھی نہیں آتی تھی ایک دن میں روتے روتے سو گئی۔ آٹھ بجے صرف دو چار منٹ کے لئے لگی ہوئی کہ مجھے سوتے میں کسی نے آواز دی اٹھو اور سورۃ یٰسین پڑھو، وہ تمہیں مل جائے گی۔ قارئین! میں ییلین ییلین کہتے ہوئے اٹھ گئی اور لگا تار سورۃ ییلین لیکر پڑھنی شروع کر دی۔ پھر اللہ کی قدرت دیکھئے وہ چند دن بعد ہی دوبار ہمارے گھر کے قریب آگئی جو کام بظاہر ناممکن تھا، اتنی جلدی ہو گیا۔ یہ سب گمان سے بالاتر تھا اور سب لوگ حیران رہ گئے۔ دراصل میرے ساتھ اللہ تعالیٰ کا کرم اور اس کے پاک کلام کی برکت تھی جو کہ قرآن پاک کا دل ہوتی ہے۔ دس سال گزر گئے لیکن میں ایک لمحہ بھی اس واقعے کو فراموش نہ کر سکی۔ آج بھی دشمن کا وار خالی جاتا ہے سب کہتے ہیں

تمہارے پاس کوئی ایسی چیز ہے جو دشمن کے ہر وار کو ناکام بنا دیتی ہے لیکن میں سب کو بتاتی ہوں کہ یہ سورۃ ییلین کی برکت ہے۔ جو مجھے ہر جادو نو نے سے بچا رہی ہے۔ قارئین! آپ بھی مشکل وقت میں سورۃ ییلین کی تلاوت کریں۔ سچے دل سے رو کر، خلوص دل سے۔ ہر مشکل حل ہوگی بشرطیکہ جب اللہ کا حکم ہوگا۔ جب اللہ کو آپ کی کوئی ادا پسند آجائے گی تو ذرا نہیں لگے گی۔ (ریحانہ کوثر، ہرپہ والا)

## عمل برائے روزگار

قارئین کی خدمت میں روزگار کے حصول کے لئے ایک تجربہ شدہ نادر و نایاب عمل پیش ہے۔ جو لوگ نوکری کے لئے صبح اپنے گھر سے اپنی ڈگریاں لیکر نکلتے ہیں اور سارا دن دفاتروں کے چکر لگا لگا کر شام کو مایوس ہو کر گھر لوٹ آتے ہیں کہ نوکری نہیں ملتی یا پھر وہ لوگ جنہوں نے درخواست دی ہوئی ہے مگر جواب نہیں آ رہا ہے یا پھر ملازمت ہے مگر گھر میں خیر و برکت نہیں ہے۔ ان کے لئے یہ عمل ایک تحفہ ہے۔ مایوسی گناہ ہے۔ انسان کو مایوس نہیں ہونا چاہئے اور خداوند کریم پر بھروسہ رکھنا چاہئے۔ جس کی بارگاہ اقدس میں دیر تو ہے مگر اندھیر نہیں ہے۔ صبر کا پھل ہمیشہ میٹھا ہوتا ہے۔ قرآن کریم تمام انسانوں کے لئے شفاء ہے، رحمت ہے، برکت ہے۔ قرآن کریم کو جب بھی پڑھیں با وضو ہو کر اور مکمل ایمان و یقین کے ساتھ پڑھیں کہ جس مقصد کے لئے پڑھ رہے ہیں انشاء اللہ ضرور بالضرور پورا ہوگا۔ اب قارئین کرام کے لئے عمل حاضر ہے۔

ترکیب عمل۔ قُلْ اَللّٰهُمَّ مَلِكُ الْمَلٰٓئِكِ تُوْتِي الْمَلٰٓئِكُ مَنْ تَشَآءُ وَتَنْزِعُ الْمَلٰٓئِكُ مِمَّنْ تَشَآءُ وَتُؤْتِي مَنْ تَشَآءُ وَتُزِلُّ مَنْ تَشَآءُ بِسْمِكَ الْغَمُوطُ اَنْتَ عَلٰی كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ (سورۃ آل عمران آیت نمبر 26)

نئے چاند کی پہلی جمعرات یا پہلے اتوار کو بعد از نماز عشاء قبلہ رخ اور با وضو ہو کر آیت مذکورہ کی ایک سو ایک (101) مرتبہ تلاوت کریں اول و آخر 11، 11 مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ کسی دوسری طرف خیال نہ جائے اور مقصد کو ذہن میں رکھیں انشاء اللہ 21 روز میں مراد پوری ہوگی۔ نہیں تو پھر چالیس روز تک کریں۔ عمل شروع کرنے سے پہلے دو رکعت نماز حاجت پڑھیں۔ عمل بلا تاخیر اور ایک ہی جگہ پر کریں۔

نوٹ:- دوران عمل اعمال کی پابندی ضرور کریں۔

(سید بشیر علی حیدر، بمبکر)

- قیامت کے روز، اللہ تعالیٰ فرمائیگا کہ:

१०८

د مټه مایه محو د اچ مټه بنځه - ټولګرانه

17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 85

कर्म-प्रदीप

# بی بیٹے اور والدین کیلئے

شہوت کا جذبہ ایک فطری خواہش ہے جس کا اصل مقصد نسل انسانی کو قائم رکھنا ہے۔ تجرد یا برہم چار یہ اسکی ضد ہے۔

جنسی قوت درحقیقت ایک طبعی قوت اور صلاحیت ہے۔ شہوت کا جذبہ ایک فطری خواہش ہے جسکا اصل مقصد نسل انسانی کو قائم رکھنا ہے۔ تجرد یا برہم چار یہ اسکی ضد ہے۔ ایک خاص وقت تک اس خواہش کا ترک کرنا درست ہے لیکن اسکا بالکل ترک کر دینا فطرت کے خلاف ہے۔ اس صلاحیت کا مقصد یہ بھی نہیں ہے کہ ہر وقت اس کی دھن سوار رہے۔ اسکا صحیح استعمال جائز انداز ہی میں اعتدال کیساتھ ہونا چاہئے۔ اس میں جسمانی لذت و راحت پوشیدہ ہوتی ہے تو روحانی اور قلبی سکون بھی ملتا ہے۔ ناجائز انداز اور کثرت، جسم و روح دونوں کو گھن کی طرح چاٹ جاتے ہیں۔ حیوانات اپنے دیگر افعال کی طرح اس فعل کے معاملے میں بھی کثرت کی راہ اختیار نہیں کرتے۔ اسکی کثرت کئی امراض کا سبب بن جاتی ہے جن میں سرعت انزال، جریان منی، دماغ کی کمزوری، چکر کی شکایت، جنون، عرش، فالج، ذیابیطس اور دق و مل جیسے گھلانے والے امراض قابل ذکر ہیں۔ یہ امراض وقت سے پہلے چل چلاؤ کا سامان کرتے ہیں۔

یہ طاقت اعتدال اور احتیاط کے ساتھ برتنے کی صورت میں لمبی عمر تک ساتھ دے سکتی ہے۔ مردانہ طاقت کے خاتمے کی کوئی حد مقرر نہیں کی جاسکتی۔ دواؤں اور غذاؤں کی بوتلوں پر تو ان کے قابل استعمال ہونے کی تاریخ درج کی جاسکتی ہے لیکن کسی جسم پر ایسا کوئی لمبل نہیں لگایا جاسکتا، تاہم عمر میں اضافے کے ساتھ بے احتیاطی اور بے اعتدالی کی وجہ سے یہ صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔ طب جدید حال تک مردانہ قوت کے خاتمے یا اس کی عدم موجودگی کو نفسیاتی خامی قرار دیتی تھی لیکن اسکے بارے میں اس کا نظریہ اب قدیم مشرقی طبوں سے ہم آہنگ ہونے لگا ہے اور وہ ان طبوں کی طرح اسے مختلف عوامل و اسباب کا نتیجہ قرار دینے لگی ہے۔ اس قوت کی راہ میں حائل کئی رکاوٹوں کو بڑھاپے کا نتیجہ قرار دیکر نظر انداز کرنا کی طرح غلط ہے اور یہ بات تسلیم کی جا رہی ہے کہ زندگی میں اعتدال اور تہدلی کے ذریعے سے اس قوت کو تازہ دم اور تیز رکھا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں تحقیق اور مطالعات کا سلسلہ جاری ہے۔

استعمال اور باقاعدہ ورزش کی وجہ سے جسم میں خون کی روانی ٹھیک رہتی ہے۔ بہتر اور کامیاب جنسی صحت کے لئے اس کی بڑی اہمیت ہے۔ اس مطالعے سے اندازہ ہوا کہ اکثر افراد کا اصل مسئلہ شریانوں یعنی دوران خون کی کمی سے تعلق رکھتا تھا۔ ناقص دوران خون نے انہیں نامرد بنا دیا تھا۔ چربی کی اور روغنی اشیاء کے کثرت استعمال سے پرہیز کے علاوہ باقاعدہ ورزش سے نہ صرف یہ کہ کمر چوڑی نہیں ہوگی، بلکہ عضو خاص کی رگوں میں رکاوٹ نہیں ہوگی اور ان میں خون کا دورانیہ خوب ہوگا۔

فکر و تشویش سے بچئے:۔ جنسی زندگی کی بقا اور صحت کے لئے صرف یہی ضروری نہیں کہ عضو خاص میں دوران خون ہوتا رہے بلکہ اس کیلئے ذہن کا خوف، فکر و تشویش سے آزاد ہونا بھی ضروری ہے۔ اس مطالعے سے یہ بات بھی ظاہر ہوئی کہ پستی، غصے اور عدم برداشت کا جنسی صلاحیت پر بڑا منفی اثر مرتب ہوتا ہے۔ غصے کے عادی مردوں میں سے 35 فیصد کی رجولیت کی طاقت کمزور تھی تو 20 فیصد مکمل طور پر ناکارہ تھے۔ ڈاکٹر گولڈ برگ کے مطابق اس اعتبار سے ذہنی دباؤ، فکر و پریشانی اور کرب سے نجات بہت ضروری ہے۔ ہم جب بھی جذباتی طور پر بھڑکتے یا ذہنی پستی کا شکار ہوتے ہیں، ہمارے اعصاب ایک قسم کی ایڈرینالین رطوبت خارج کرتے ہیں جو خیزی کی قوت کو راستے ہی میں ختم کر دیتی ہے۔ اسی لئے چوری ذکی کی واردات، گولیوں کے چلنے کے شور اور چیخ و پکار کے دوران کبھی خیزی نہیں ہوتی۔ آپ جب بھی پریشان ہوتے ہیں، ایڈرینالین آپ کے نظام میں داخل ہو کر عضوی خیزی کی صلاحیت کو سیاہی چوس کاغذ کی طرح جذب کر لیتی ہے۔

## ایک ناقابل یقین علاج

گو جرانوالہ کے ایک صاحب نے اپنا واقعہ بیان کیا کہ مجھے فنجول یعنی پاخانے کی جگہ پر ناسور تھا۔ آپریشن کرایا لیکن آٹھ سال کے بعد دوبارہ تکلیف ہوگئی اور مسلسل پیپ ہتی رہتی تھی۔ مرجن کا مشورہ تھا کہ اب بڑا آپریشن ہوگا پھر SGPT اور OT جو کہ نارمل تقریباً 35 ہوتی ہے 200 سے زیادہ بڑھ گئی اور کسی بھی علاج اور دوائی سے کم نہ ہو رہی تھی۔ آخر خرچ پر آیا تو کثرت سے زم زم اسی مرض کی نیت سے پیا۔ چند ہی دنوں کے بعد فنجول کا بڑھ چٹ گیا اور بہت ہی زیادہ پیپ نکلی کہ گمان سے بھی بالاتر اور پھر زم زم بالکل خشک ہو گیا۔ ادھر IPT اور OT بالکل نارمل ہو گئے میں جبران ہوا اور میرا معالج پریشان۔ (محمد اسد، گجرات)

فرزانہ چوہدری  
فیصل آباد

نہیں بن سکتی۔ اس طرح کے اور بھی واقعات زندگی میں رونما ہوتے ہیں جس میں غلطی اپنی ہی ہوتی ہے مگر ماننے سے انکاری ہونے کی وجہ سے لڑائی جھگڑے پیدا ہوتے ہیں اگر والدین بیٹی کو کچھی تربیت، اچھے طور طریقے سکھا کر رخصت کریں تو لڑائی جھگڑے کی نوبت نہیں آتی اور بیٹی ہر رشتے کو نبھاتی ہے۔ چاہے وہ بیوی کا ہو، بہو کا ہو، بھائی کا ہو یا دیورانی جیٹھانی کا۔ یہ ضروری نہیں کہ اچھے خاندان اور اچھے چیز سے ہی بہو سسرال کے دل جیت سکتی ہے بلکہ اچھے طور طریقوں سے وہ سسرال میں نام پیدا کر لیتی ہے۔ لوگوں کے ذہنوں میں ساس بہو کے رشتے کیلئے طرح طرح کی سوچیں ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ بتائی دو ہاتھ سے بچتی ہے، کوئی کہتا ہے ماں بیٹی کی محبت تقسیم نہیں کر سکتی، کوئی بہو کو کہتا ہے کہ یہ جھگڑے پیدا کرنے کی ماہر ہے۔ آخر لوگ گھروں کے معاملات دوسروں تک کیوں پہنچاتے ہیں اور دوسرے تماشا دیکھتے ہیں۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ بات بہو کے میکے میں نہ جائے کہ وہ اصل حقیقت سے نا آشنا ہوتے ہیں۔ یہ نہیں دیکھتے کہ قصور بیٹی کے سسرال والوں ہے یا بیٹی کا ہے۔ وہ بیٹی کے سسرال کو ہی برا بھلا کہیں گے اپنی بیٹی کو لے جائیں گے اور اس کے سسرال والوں کو مجھ کریں گے کہ گھنے فیکتے ہوئے آئیں اور اپنی بہو کو جائیں۔ اس کا رد عمل یہ نکلے گا کہ وہی بہو سسرال میں بیٹی بجائے بہو ہی کہلائے گی۔ اگر گھر کے معاملات گھر میں بنائے جائیں تو رشتے بھی برقرار رہتے ہیں اور زندگی خوشگوار رہتی ہے۔ سسرال والوں کو چاہئے کہ بہو کے چلنے لیکر جھگڑا نہ کریں۔ کم چیز ہے یا کما ہے۔ یہ باتیں بہو کو دور کر سکتی ہیں بلکہ سوچنے کے خاندانی بہو نصیب والوں ملتی ہے اور زندگی کی خوشیاں ساز و سامان سے یا دھن سے نہیں ملتیں بلکہ لب و لہجہ، طور طریقوں، آداب و آداب کے حسن سے ملتی ہیں۔ گھر کے بڑوں کا حق ہے کہ بہو اور صاحب میں فرق روانہ رکھیں بلکہ بہو کو بیٹی کا درجہ دیں اور محبت برابر تقسیم کریں۔ بہو بیٹی کا حق ہے کہ اگر غلطی ان کی اس کا مسئلہ نہ بنائیں، معافی مانگیں اور بہو کی غلطی شرمندگی کا اظہار کرے۔ بیٹی کی غلطی ہے تو وہ غلط اعتراف کرے اور معافی مانگے۔ اس سے انصاف نہ تھا جسے بھی پورے ہو گئے۔

جانے کیوں بعض رشتوں میں کڑواہٹ بھری رہتی ہے۔ یہ کڑواہٹ کبھی تو اپنی ہی وجہ سے بھر جاتی ہے اور کبھی دوسرے بھرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں یہ نازک رشتے ساس، بہو، نند، بھادراج اور میاں بیوی کے ہوتے ہیں۔ اگر ہر معاملے میں عقلمندی اور سمجھداری کا مظاہرہ کیا جائے تو یہ نازک رشتے خوبی رشتوں سے بھی زیادہ پیارے لگنے لگتے ہیں۔ ان رشتوں میں خرابیاں چھوٹی چھوٹی باتوں سے بھی پڑ جاتی ہیں اور سنگین صورتحال اختیار کر لیتی ہیں اور معاملہ طلاق، علیحدگی اور الگ گھر تک پہنچ جاتا ہے اور بعض اوقات شوہر کسی ایک جانب جھکاؤ کر دیتا ہے تو دوسرا فریق ناراض ہو جاتا ہے۔ میری سمجھ میں یہ بات نہیں آتی۔ انسان جو خلاؤں میں گھوم رہا ہے، اتنی عقل سلیم کا مالک ہوتے ہوئے ان معاملات میں اتنا بے بس کیوں ہے؟ بات صرف اپنی غلطی کے اعتراف کی ہے اگر انسان غلطی کا اعتراف کرنا سیکھ جائے تو اسی نیکد معاملات سلجھ سکتے ہیں مثلاً بعض اوقات اس بات پر جھگڑا ہو جاتا ہے کہ کھانا نام پر نہیں بنا۔ اب بیوی کہتی ہے کہ میں مشین ہوں جو سارے کام بھی کروں اور نام پر کھانا بھی بناؤں۔ پھر بچوں کی دیکھ بھال میں کون میرا ساتھ دیتا ہے۔ آپ تو بس حکم چلاتے رہتے ہیں۔ یہ بات بڑھتے بڑھتے کہاں سے کہاں پہنچ جاتی ہے اور بیچ میں ساس نند کی دخل اندازی بہو کو اور گرم کر دیتی ہے۔ اگر شوہر کے وقت پر کھانا نہ بننے کے جواب میں بیوی یہ کہے کہ غلطی ہوگئی، وقت کا احساس نہیں ہوا یا میں مصروف تھی، کہہ دے تو بات لمبی ہونے سے پہلے ہی ختم ہو جاتی ہے۔

اسی طرح ساس اگر کوئی کام کر رہی ہے تو بہو کا حق بنتا ہے کہ وہ کہے امی لایے میں کر دوں۔ آپ نے ساری عمر کام کیا اس ہمیں کام کا موقع دیں تو ساس کو بھی بہو بیٹی لگے گی اور بہو کو بھی اچھا لگے گا۔ بہو کھانا بناتی ہے۔ کھانے میں کوئی کمی رہ جاتی۔ تو بجائے ڈانٹ ڈپٹ کے پیار سے کہے، بیٹی نمک کم ہے مرچ تیز ہے۔ تو جواب میں بہو بھی پیار سے غلطی مانتے ہو۔ یہ کہے کہ ذہن میں نہیں رہا یا کچھ بھی پیار سے کہہ دے۔ لیکن اگر بہو لال چیلی ہو کر یہ کہنے لگے کہ آپ خود اپنا کھانا بنا کریں، مجھے تو ایسا ہی بنانا آتا ہے تو ساس کو وہ بیٹی نہیں لگے جو ماں کی بات نہں کر سن لے بلکہ بہو ہی لگے گی جو کبھی

ایک اہم مسئلہ جو تقریباً بیٹیوں کے والدین کو لاحق ہے کہ ان کی دو، تین، یا پانچ بیٹیاں ہیں مگر وہ اپنے اپنے سرال میں خوش نہیں ہیں۔ کیا وجہ ہے کہ سب الگ الگ گھروں میں ہیں مگر سب کو یہی مسئلہ ہے کہ سرال والے اچھے نہیں ہیں۔ والدین بھی بجائے یہ دیکھنے کے کہ غلطی ان کی اپنی بیٹیوں کی کتنی ہے اور سرالی رشتے داروں کی کتنی ہے؟ تصور سرالی رشتے داروں کا نکالتے ہیں۔ حالانکہ کچھ ان کے اپنے ہی خاندانی لوگ ہیں وہ بھی غلط کھلاتے ہیں۔ اگر معاملات کو ٹھنڈے دماغ سے دیکھیں تو آپ ان معاملات کو سلجھا سکتے ہیں۔ اپنی بیٹیوں کو سمجھائیے۔ انہیں بتائیے کہ جس طرح ہم تمہارے والدین ہیں اسی طرح ساس سر تمہارے والدین ہیں، جس طرح ہمارے بیٹے بیٹیاں تمہارے بھائی بہن ہیں اسی طرح دیور، جیٹھ نندیں تمہارے بھائی بہن ہیں، جس طرح ہم تمہیں ڈانٹ سکتے ہیں وہ بھی تمہیں ڈانٹ سکتے ہیں، جس طرح تمہارے بھائی بہن تم سے روٹھ جاتے تھے تو تم منالیتی تھی اسی طرح تمہاری نندیں، تمہارے دیور بھی تم سے روٹھ سکتے ہیں، تم انہیں بھی منایا کرو۔ یہ باتیں ایک طرف تو بیٹی کو سرال میں رشتو کی پہچان سکھاتی ہیں تو دوسری طرف وہ بیٹی سرال میں بیٹی روتی ہے۔ بہو نہیں بنتی۔ ان رشتوں میں نفرت بھی، ہم ہی بھر ہیں اور محبت بھی ہم ہی بھرتے ہیں۔ اب سوچنے کے لئے جنت بنانا چاہتے ہیں یا جہنم؟

والدین کو چاہئے کہ بیٹیوں کو اچھی تربیت دیں تاکہ وہ آپ کیلئے بوجھ نہ بنیں۔ شاید اسی لئے لوگ بیٹیوں کو بوجھ کہتے ہیں۔ شادی سے پہلے بھی والدین انہیں لوگوں کی گندی نظروں سے بچاتے ہیں اور شادی کے بعد انہیں سسرال میں بسانے کی کوشش کرتے ہیں اور اگر بات نہ بنے تو وہ قسمت کار و ناروتے ہیں۔ بہو ایک خاندان کو جوڑ کر رکھ سکتی ہے۔ وہ چاہے تو شوہر کو اس کے عزیزوں سے جوڑے رکھے اور چاہے تو ڈوڑالے۔ اگر وہ شوہر پر حق جما سکتی ہے تو شوہر پہلے ایک ماں باپ کا بیٹا، بہن بھائیوں کا بھائی ہے اس کے بعد اس کا شوہر ہے۔

اس نماز کے پڑھنے والے کا ایمان دنیا سے سلامت جاتا ہے۔  
**نماز کا طریقہ:** دو رکعت بعد نماز مغرب اس طرح پڑھیں کہ اول  
 رکعت میں بعد الحمد کے سات مرتبہ سورۃ الاخلاص اور دوسری  
 رکعت میں بعد الحمد کے سات مرتبہ سورۃ الفلق اور ایک مرتبہ سورۃ  
 الناس پڑھیں۔ سلام پھیرنے کے بعد جگہ سے جا کر تین مرتبہ  
 یہ دعا پڑھیں۔ **يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ كُنِّيْ عَلٰی الْاِيْمَانِ۔** (محمد علی)



(بقیہ :- موسم گرما کی انمول سبزی)

(بقیہ :- نبوی ﷺ غذا کیں نبوی ﷺ شفا کیں)

(بقیہ:- بہن کی فریاد بھائیوں کے نام)

گو زندہ لوگوں سے زیادہ اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ ان کا نام لیکر  
ہزاروں لوگوں کو کھانا کھلا یا جائے اور زندہ لوگ دوائی اور روٹی کو ترستے  
ہیں۔ دنیا داروں کے طعنوں کا استیخا خیال ہے۔ کیا مالک حقیقی کے  
اوشادات کو بھول گئے ہیں کہ والدین کے اولاد پر کیا حقوق ہیں؟ فی زمانہ  
بہت کم لوگ ایسے ہیں جو اپنے والدین کی خدمت کرتے ہیں ورنہ  
اکثریت ماں باپ کی نافرمان ہے۔ خود میرے اپنے مشاہدے میں ایسے  
بہت سے واقعات آئے۔ والدین کی نافرمانی سے اگلے جہان میں تو جو  
عذاب پہننا پڑے گا اس کے بارے میں کوئی نہیں سوچتا اسی دنیا میں  
مختلف تکلیفوں اور مصائب کو برداشت کرنا پڑ رہا ہے۔ کسی نے سوچا کہ  
زندگی اتنی تکلیف دہ کیوں ہوگئی ہے۔ بے سکونی کیوں ہے۔ ہماری اولاد  
ہمارے ہاتھوں سے کیوں نکلتی جا رہی ہے؟ یہ ہمارے اپنے اعمال کا کیا  
دھرا ہے جو واپس ہمیں کول رہا ہے۔ اولاد کو برا کہنے والے غیر جانبدار ہو  
کر اپنا محاسبہ کریں تو ساری بات سمجھ آ جائے گی کیونکہ کسی والد کا قول  
ہے کہ انسان جو ہوتا ہے وہی کاٹتا ہے۔ بھول ہو کر گاہا بھولیں گے تمنا کرنے  
والے امتوں کی جنت میں رہتے ہیں۔

باقاعدگی سے شرکت کرتے ہیں اور اس کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے ہمیں بہت بڑے نقصان سے بچایا۔ ہمارے اسی کے اندر سے پانی نکل رہا تھا اور ساری رات ٹپکتا رہا۔ ہم نے دکھایا تو اسے سی والے نے بتایا کہ یہ بہت بڑا اللہ کا کرم ہوا ہے کہ آپ کا اسی جملے سے فحش ہو گیا ہے۔ اس نے فوراً ٹھیک کر دیا۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ہم اس نقصان سے بچ گئے۔ میں نے دوسرے دن خواب دیکھا یہی کمرہ ہے جہاں آپ بیٹھے ہیں۔ میں اندر جانے لگی تو ہونچھے آواز آتی ہے کہ کوئٹہ یا کھٹ ختم ہو گئے ہیں۔ میں جب اندر داخل ہوتی ہوں تو دیکھتی ہوں وہاں پر بہت سی عورتیں ہیں اور مجھے یوں آواز آتی ہے کہ یہاں پر حضور ﷺ کا دیدار ہونا ہے۔ میں بہت خوش ہوتی ہوں۔ جس طرح جردو لگا ہوا ہے انہوں نے پردے میں بیٹھ کر دیدار کرنا ہے مگر میری قسمت میں ان کا دیدار نہیں۔ مجھے آواز آتی ہے کہ ابھی آپ کے دیدار کا نام نہیں ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ میرے اندر کوئی کئی ہے جس کی وجہ سے میں دیدار رسول نہیں کر سکتی۔ کمرے کے اندر اتنا نور ہے کہ میں بتائیں سکتی ہوں میرے شوہر تک ہو گئے ہیں اور ماشاء اللہ وظیفہ کا کتبہ بہت فائدہ ہوا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ مجھے اب بندوں کے خلوص کا پتہ چل جاتا ہے کہ یہ بندہ حاسد ہے یا میرا دشمن ہے۔ اللہ کے بعد آپ کا بہت بہت شکر ہے کہ آپ نے ہمیں اللہ کے حکم سے صحیح رستہ دکھایا اور ہمارے لئے دعائے خیر کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو انسانوں کی اور خدمت کرنے کی توفیق عطا کرے (آمین)۔ میں اپنے اللہ کا جتنا بھی شکر ادا کروں کم ہے کہ اس نے ایک نیک انسان کو وسیلہ بنا کر میری نیک خواہشات پوری کیں۔ درس میں ہمارے لئے ضرور دعایں کریں۔ (عائشہ بنت طاہرہ سلطانہ)

کر دیا اس کے لئے موشِ غذائی و دوائی افادیت کا حامل ہے۔ 100 سے لیکر 250 گرام تک کے بلیے سالم کر کے کراٹا پانی اور تین ہفتے استعمال کرنے سے معدے کا فعل درست کام کرتا ہے۔ قبض کشا ہونے کے سبب کر دیا انسانی جسم سے ہر قسم کے زہروں اور دے ہوئے فاسد مادوں کو بہتر ترقی خارج کرتا ہے۔ موسم گرما میں کئی امراض و دوائی صورت اختیار کر جاتے ہیں۔ ہیضہ ان میں سے ایک ہے۔ جیسے کے ابتدائی مراحل میں کر لے کے چوں اور پیاز کا جوس دوپچانے کے کچھ اور ایک چائے کا کچھ لیوں کا رس ملا کر پینا مفید ہے۔ جگر کے تمام امراض میں کر لیوں کا پانی مفید ہے۔ برقان کے لئے کر دیا بہت فائدہ مند ہے۔ جگر کی خرابی کے سبب استسقاء کے مرض میں تو تازہ کر لے کے 7 تولرز میں 2 تولر شہد ملا کر روزانہ پینا مفید ہے۔ گیس اور معدے کی خرابی کے مریضوں کے لئے ایک چھٹانک سے 5 چھٹانک تک کر لے رات کو باہر رکھ کر صبح چھٹکوں اور صبح سمیت پانی نکال کر پینا مفید ہے۔ یہ شوگر کے لئے بھی مفید ہے کیونکہ کر لے سے لبدہ کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس لئے یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے اکسیر ہے۔ جوڑوں اور گھٹکیاں کے درد، اعصابی امراض اور قعودہ و فاج میں مفید ہے کیونکہ کر دیا خشک گرم کر مزاج ہے اس لئے رطوبت تحلیل کرتا ہے۔ فاج کے مریض اگر بکثرت کر دیا پکا کر کھائیں تو جلد اس مرض سے نجات مل جائیگی۔ موٹاپا ایسی بیماری ہے جو دیگر بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ کر لیوں کو خشک کر کے اس کا سفوف بنا کر روزانہ 2 گرام کھانے سے موٹاپا کم ہوتا ہے۔ کر دیا گردے اور مثانہ کی پتھری کو بڑھ بڑھ کر دیتا ہے۔ گردہ کی پتھری میں کر لے کا رس 2 تولر صبح شام استعمال کریں اس کے ساتھ زیتون کا تیل 2 تولر دودھ میں ملا کر سوتے وقت پینا مفید ہے۔ بواہر کے مریضوں کیلئے کر لے کے تازہ یوں کا رس 3 چھٹانک ایک گلاس میں کسی ذال کر روزانہ ایک ماہ تک صبح کے وقت پینا مفید ہے اور خونی بواہر کے لئے کر لے کے چوں یا سبزی کا رس ایک بھوننا کچھ لے کر اس میں تموزی سی کھانڈ ملا کر استعمال کرنا مفید ہے۔ سکڑوہ کھانسی کے لئے مفید ہے کیونکہ اس میں شامل قدرتی اجزاء کھانسی کو جلد ختم کر دیتے ہیں۔ استعمال۔ اگر بچے کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو کر لے کے پتے کے 6 ماہرے میں مس تموزی سی ہلدی چس کر پانے سے تے اور بہال کے ذریعے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ کر لے کا رساں تیار کرتے وقت اس کے صبح نکال کر صرف گھی میں بھوننا جائے اور پانی بہت کم استعمال لیا جائے تو لہذا یہ رساں تیار ہوتا ہے۔ گوشت اور تھپے میں بھوننے سے اس کی لذت اور بڑھ جاتی ہے، کر لے پکانے سے قبل اس کی کڑواہٹ دور کرنے کے لئے اسے جھیل کر نمک لگا کے کچھ دیر کے لئے دھوپ میں رکھ کر دھولیں۔ اس کے بعد پکانے سے اس کی تلخی کم ہو جاتی ہے۔ کر دیا نہ صرف غذائی ضرورت پوری کرتا ہے بلکہ خون کی خرابی کے لئے بھی اس کا استعمال سودمند ہے۔ معجزات و احتیاط: کر دیا دیر بھضم ہے اس سے پیٹ میں گیس کی شکایت ہوتی ہے لیکن اگر کر لے کے ساتھ گرم مصالحہ بھی استعمال کریں تو اس کی خاصیت میں فرق آتا ہے۔ گرم مزاجوں کو کر دیا کھانے سے گریز کرنا چاہئے۔ بخار میں کر دیا نہ کھائیں، کر لے کے ساتھ کر دھنیا، مناسب گھی اور دسی مانے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ کر لے بار بار کر لے کر دس سے لیپ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ گرم کرما میں ہونے والے پھوڑے پھینسیوں کے خاتمے کے لئے ایک ٹانک سالم کر دیا اور املانس کے درخت کے تازہ پھول 50 گرام لیکر کھوکھ کر اس کا مانی نکال کر پی لیں۔



## بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرائے گئے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے دیران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے مذہب حال مریض تلی رٹھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کو دس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین چاہیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیر و تختے اور ایک فی صدی صمدی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور اولاد علاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت - 2200/- روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

## پتھری، ڈائلا سز اور پیشاب کے غدود لا علاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جزی بوٹوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کرسٹین بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائلا سز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لا جواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رک رک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت - 600/- روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

## کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جزی بوٹوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا بہتر دست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے پیٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنادے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت - 600/- روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

## شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گلیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ناغوں کا درد، گھٹنوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، مینش تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چوہوں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت - 600/- روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھانیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور ٹھنڈے یا زہریلی ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کیمیں لگائی جاتی ہیں جو قدرتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص

مرتب کیا ہے جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنادیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے، الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیز ابیت اور دیگر نسوانی یا مردانہ خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبو دار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحوں، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت - 2000/- روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمد للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔